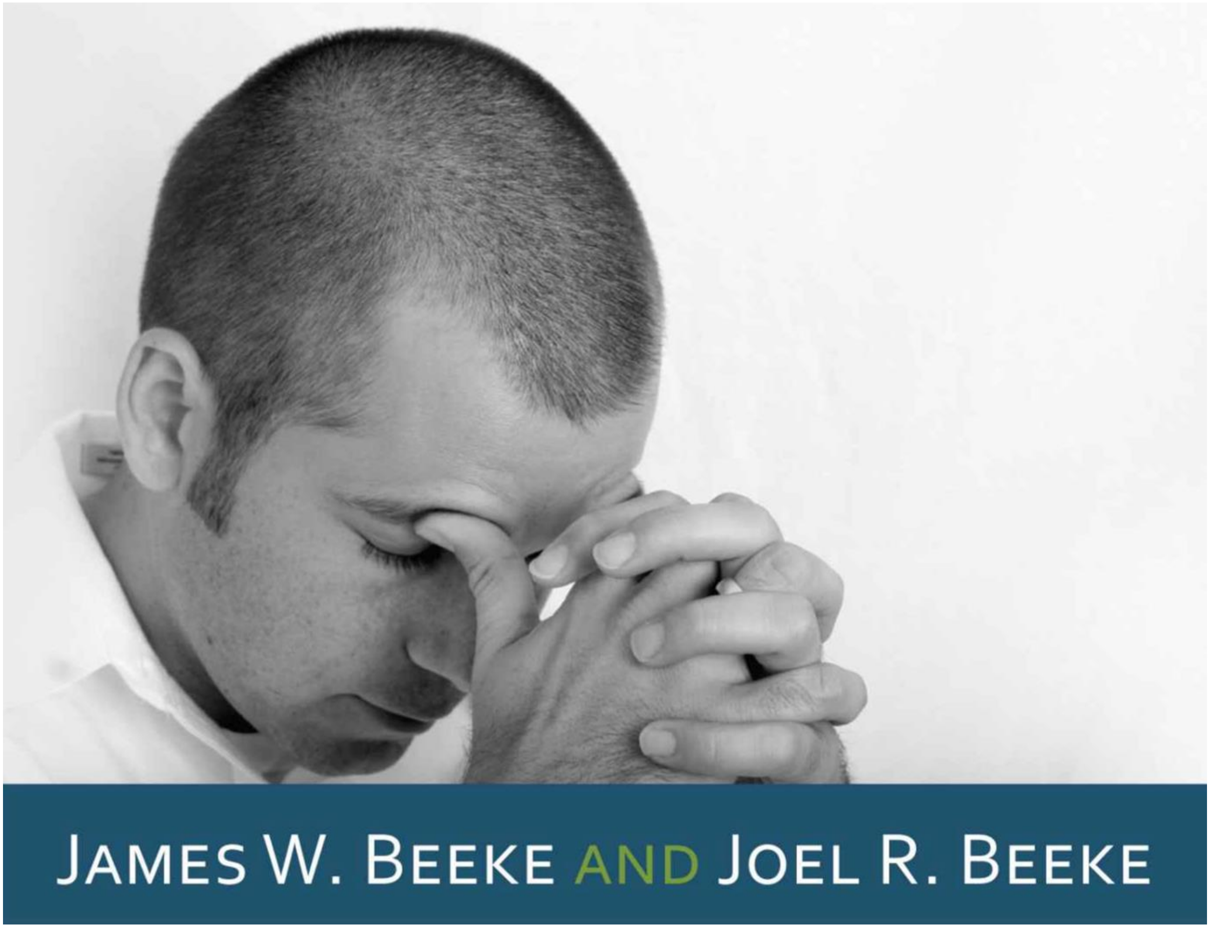
培养健康的祷告生活

与上帝相交的三十一个默想



詹姆斯·毕克　与　周毕克

目录

序言 —— 杰夫·托马斯

引言：祷告是什么？

第一章 谁应该祷告？

第二章 奉基督的名祷告

第三章 带着信祷告

第四章 个人祷告

第五章 顺服地祷告

第六章 谦卑地祷告

第七章 放胆祷告

第八章 在等候上帝中祷告

第九章 为彼此代祷

第十章 恒切祷告

第十一章 感恩地祷告

第十二章 在祷告中争战

第十三章 等待上帝回应祷告

第十四章 如饥似渴地祷告

第十五章 为做工的人祷告

第十六章 警醒祷告

第十七章 诚心祷告

第十八章 依靠圣灵祷告

第十九章 祷告与做工

第二十章 带着敬畏祷告

第二十一章 热切祷告

第二十二章 不住祷告

第二十三章 在倚靠中祷告

第二十四章 未得应允的祷告

第二十五章 充满私欲的祷告

第二十六章 坦诚且恭敬地祷告

第二十七章 为脱离根深蒂固的罪祷告

第二十八章 为知足祷告

第二十九章 用圣经祷告

第三十章 用心祷告

第三十一章 结尾：写给那些放弃祷告的人

附录 真祷告的三十一个标志

Developing a Healthy Prayer Life
Copyright © 2010 by James W. Beeke and Joel R. Beeke
Published by
REFORMATION HERITAGE BOOKS
2965 Leonard St., NE
Grand Rapids, MI 49525
616-977-0889 / Fax 616-285-3246
e-mail: orders@heritagebooks.org website: www.heritagebooks.org

序言

我多么希望五十年前的自己 – 那个还十分稚嫩的基督徒能有机会读到这样一本书。不过，虽然当年的我没能读到，如今的我却读到了，且从中获益匪浅。我深深地认识到，这本书所传递的教导 – 这些使人得力的基础性真理教导 – 与跟随主耶稣的每一个人息息相关，无论他们正处在生命的哪一个阶段。我此刻便想到了一位家庭主妇 – 一位这周早些时候与我有过一些交谈的家庭主妇。她刚刚加入我的教会，有着最基础的信心，她也已经开始阅读一些基督教书籍了。虽然她有很强的是非观，但她对基督教信仰的认识才刚刚开始成形。为了帮助刚刚踏上天路、还在蹒跚学步的她，我答应送她五本基督教书籍，而这本书肯定会是其中一本。

亚历山大•怀特曾经说过，如果你想使一个基督徒谦卑，你就去问问他的祷告情况。确实如此！虽然我们一谈起祷告，就能侃侃而谈，滔滔不绝地讨论我们在祷告中面临的挑战、我们的挣扎，但即使到今天、即使到我们生命旅程即将结束的时候，我们对祷告的认识仍旧是沧海一粟。在“与圣父、圣子、圣灵的交通”上，我们的知识是多么缺乏浅薄啊！我们可以为祷告下定义、可以用高深莫测的词句来宣告我们的认信，说，“祷告就是无能的人向全能的上帝求助。”但上帝并没有丢下我们、让我们自己去盲目探索、找寻道路。相反，圣经给了我们许多引导。比如圣经清楚地教导我们，祷告的本质是什么，也提醒我们谨防假冒为善的祷告，还让我们看到了诸多祷告的榜样 – 例如诗篇作者、使徒、还有我们的主自己。圣经中谈论得最多的话题之一就是“真祷告的本质”，仅次于“得救的途径”。如果我们真的仅凭自己就可以坚持祷告不倦怠，也无需教导、无需上帝加添力量、无需上帝激励，那么祂为什么还要透过圣经来向我们启示这么多关于祷告的知识呢？

许多教会都呼吁，主日的讲道应该要更简洁平实一些。这些呼吁是合理的，但“简洁平实”并不代表我们只需单调地重复、让上帝的子民厌倦，也不代表我们要翻来覆去地重复会众早已知道的东西、不给他们任何新的启发。这样的教导实在是不理想。一篇讲道里至少应该有一个新的启发点，难道这是要求苛刻、强人所难吗？而这正是这本书的精妙之处。作者在书中表明，这本书的目标是指导、鼓励新信徒祷告。它也确实非常成功地实现了这一目标。其实，两位作者的文字在精髓上体现的是：“小子们哪，我曾写信给你们，因为你们认识父。”（约一 2:13）但巧妙地是，在两

位作者对新信徒说话时，新信徒的属灵父母 – 这些年长成熟的基督徒，偶然听到他们的对话，也拿起这本书来读，结果受益良多，我自己就是这样。

我为这本书的出现感谢上帝，也为将有一系列这样的书而感到高兴。这个系列的每本书都是围绕着某个固定主题的三十一个默想 — 刚好可以用来做一个月的每日灵修。我盼望，本系列将来出版的每一本书都能有此书的温暖、新颖和清晰，都能像此书一样，是为新信徒量身制作、带领他们走过二十一世纪的属灵陪伴。我祈求上帝，愿祂大大使用这本书和这个系列将来要出版的所有书，让这个系列的书籍成为新信徒的经典阅读书籍。

我盼望上帝能够大大使用这本《培养一个健康的祷告生活》，甚至远超我此刻的所求所想。本书的两位作者在教导信徒和与信徒交流上都有极其丰富的经验。人们需要这样一本亲切平实的书，我相信是上帝让两位作者看到了这一需要，也是上帝赐给两位作者恩典，让他们写出了这样的书。因此，我相信圣灵上帝一定会使用这些书籍，让祂全世界的子民都得着益处。

——杰夫·托马斯

引言：祷告是什么？

你即将通过“培养健康的祷告生活”- 这在基督徒生命与经历中极为重要的一部分，开启一段旅程。那么，祷告是什么？

祷告，就是在两个特定点之间建立联系。其中一个特定点是我们作为人的需要，另一个特定点是上帝在基督里赐给我们的资源。我们可以借着祷告，从这两点中的任意一点到达另一点。

透过耶稣基督的福音 – 即“好消息”（彼后 1：2-4），真基督徒发现，上帝在基督里赐给了他们恩典、怜悯、赦免、平安、生命和爱。与此同时，真基督徒也经历到了他们对这一切的迫切需要 - 他们的心在祷告中为着这一切向上帝呼吁（诗 84：2）。

祷告可以显明人内心的渴望，并将这些渴望传达给上帝。它既可以是默祷，也可以是出声祷告。它可以非常简短，“神啊，开恩可怜我这个罪人”（路 18:13），也可以像我们大祭司基督的祷告一样详尽（约 17）-他在祷告中毫无保留地向圣父上帝祈求，希望天父能将万有赐给那些相信他的人。我们甚至可以用歌曲的形式来祷告。大卫将他写的诗篇称为“大卫的祈祷”（诗 72:20）。

基督徒把上帝在圣经中所启示的祂的旨意作为他们祷告的准则或指引。祷告，是为了向上帝祈求那些与祂在我们身上的旨意一致的东西。上帝圣约中的那些因基督的宝血而确定无疑的应许（林前 11:25），是我们祷告的最坚实可靠的基础（林后 1：20）。如果在上帝的带领下，我们的心意与上帝的心意一致，那么祂一定会回应我们的祷告（约一 5:14 – 15）。

随着对基督信靠的加深，信徒的祷告也会有所成长。他们会更明白自己需要什么、上帝的呼召是什么，甚至更明白自己应该如何祷告、如何向上帝寻求恩典，以帮助自己不住地祷告。

我们没有任何资格要求上帝，我们能做的必须是全然依靠基督已经完成的救赎之工、依靠他的祷告、以及依靠圣灵给我们的必不可少的帮助（罗 8:26）。这就是为什么基督命令我们说，你们要“奉我的名”（约 15:16；16:24）祷告。

基督徒的祷告也是我们悔改认罪的一部分。借着祷告，我们承认自己所犯的罪，祈求上帝赦免我们的罪、并赐给我们力量，让我们能够弃绝并治死这些罪。对上帝而

言，我们若真心承认我们的过犯，祂就会赦免我们的罪恶（诗 32:5）。不仅如此，赦免我们罪恶的上帝还要洗净我们一切的不义（约一 1:9）。

最后，基督徒的祷告是一种敬拜（诗 65:1-2）。当我们在基督里认识上帝之后，我们会不禁赞美这位全能的神、我们天上的父；当我们在日常生活中经历上帝的作工时，我们会学着为上帝丰盛、美善、又全备的赏赐而感谢祂 - 这些都是慈父上帝赐给我们的恩典（雅 1:17）。与此同时，我们也学着在试炼、困难、失丧、和痛苦中喜乐，因为这些事情的发生，并非巧合，而是为了成就上帝在我们生命中的旨意（罗 8:28-29）。

对于如何才能拥有一个真正健康的祷告生活，我们还有很多需要学习的地方。我们要祈求上帝的恩典，让我们对祂的话语和圣灵敞开心灵，以受教的心和可塑的灵来领受这些默想的教导。让我们现在就祷告，祈求上帝赐给我们一颗有属灵洞见的心，也赐给我们恩典，让我们更多地认识基督。

第一章 谁应该祷告？

当趁耶和华可寻找的时候寻找他，相近的时候求告他。恶人当离弃自己的道路，不义的人当除掉自己的意念。归向耶和华，耶和华就必怜恤他；当归向我们的神，因为神必广行赦免。

——以赛亚书 55:6-7

在以赛亚书 55 章中，上帝彰显他的慈爱，邀请“一切干渴的”人（第 1 节）来得享他所应许的福分。这一种属灵深处的干渴，驱使我们来到上帝面前，向他寻求恩典。第 6 节和第 7 节则强调了回应上帝邀请的迫切性。第 6 节中的动词“寻找”提醒我们，要积极地使用祷告这一蒙恩之道。我们寻求的对象是耶和华：那永不改变、满有恩典、守约信实的耶和华。我们理应欣然接受上帝的邀请，任何耽延都是愚昧无知的表现；我们一定要在上帝“可寻找的时候”去寻找他——就是现在！在我们仍有生命气息的时候寻求上帝。先知以赛亚用“求告”一词来特别强调，我们向上帝的祷告是个人性的祷告，他提醒我们，此时此刻，我们仍有机会可以回应上帝的救恩的邀请，上帝仍然带着他的话语和恩典与我们“相近”。我们一定不要拒绝上帝的邀请。如果

我们现在忽视上帝的呼召，那么总有一天，我们将再也找不到上帝，将要永远和他分开。上帝要我们全心全意地为我们自己邪恶的想法、言语、和行为悔改，并要我们在信心中领受他丰盛的赦罪的怜悯和恩典，这恩典远远超过我们罄竹难书的罪恶和罪疚。

有人对此提出异议，说，因为自己不能在祷告上做得完全，所以不祷告反而更好。他们认为自己的这一说法有圣经经文的支持，称那些经文将罪人的祷告和敬拜描述为上帝“鼻中的烟”，说它们是“神看为可憎恶的”他们说，上帝不会听罪人的祷告，并且，凡不出于信心的都是罪。

这个观点的前半部分是对的，即我们“不能在祷告上做得完全”，但是它由此得出的“不祷告反而更好”的结论却是错误的。如果我们遵循这一逻辑，那么我们就可以在各样的属灵活动上得出类似的结论。我在读经上是否能做得完全？如果不能，我不读经更好。我在唱赞美诗上是否能做得完全？如果不能，我不唱更好。我在参加教会上是否能做得完全？如果不能，我不参加更好。如果这一逻辑是正确的，那么它造成的实际后果是让信徒远离祷告，甚至比非信徒祷告得还少，因为信徒能更加强烈地感知他们自己的罪恶和软弱。谁更能体会到他们自己的不配，是悔改归正的人，还是没有悔改归正的人？谁能真正认识到自己在上帝眼中，是多么地可憎恶，是怎样的罪人？谁全然明白，自己是一个缺乏信心的罪人？谁心中清楚，上帝完全有理由拒绝听我们的祷告？是悔改归正的人，还是没有悔改归正的人？这种观点虽然听上去很敬虔，但是它实际上是一个非常不敬虔的借口，也是对福音的扭曲。任何“只有当我们完全时才能祷告”、或者“只有当我们在属灵方面完全公义时才能来到上帝面前”的信念、教导、或者委婉的暗示，都是很危险的。诗篇 130 篇 3 节至 4 节就鼓励那些不能在上帝面前站住的罪人来到上帝面前：“主耶和华啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。”

福音呼召那些贫穷的、瘸腿的、瞎眼的罪人，那些充满罪恶、属灵生活极其败坏的人来到基督面前得医治，这位基督乐意向悲惨的受造物赐下他的怜悯与爱。马丁·路德曾经这样说过：“得救就是沉浸在耶稣脚前，流连忘返。”撒旦的终极目标就是不让罪人靠近耶稣基督。如果他在做吼叫的狮子时无法达成他的这一目的，他就会化成光明的天使。如果你深感忧虑，渴望知道在你心里工作的究竟是圣灵还是撒旦，你可以用圣经中的这把钥匙来验证：圣灵会使你靠近基督，撒旦则会使你远离基督。

每当我们唱赞美诗、参加教会、读经、祷告时，我们都在犯罪，我们的心在上帝面前也绝非完全。但是如果我们在内心犯罪的基础上，进一步忽视上帝赐给我们的

祷告的恩典，我们就是罪上加罪了。我们确实不能否认人的罪性，这是上帝在他的律法中向我们显明的；我们的确是罪恶的、败坏的，是在上帝面前“看为可憎恶的”。但是，我们也同样不能否认上帝的福音；上帝乐于拯救罪人，并鼓励他们到他那里去（约 6:37）。这两个真理都不应该使我们远离耶稣基督，而是应该把我们带到他那里去，只有他才能解决我们的罪的唯一救赎，跟前。’福音应该引导我们发出这样的祷告：“神啊，开恩可怜我这个罪人！求你拿走我里面一切的不义，用我自己没有的、耶稣基督的义充满我！”

上帝对以色列全家说：“他们必为这事向我求问。”（结 36:37）“（你当）寻找他。”我们正因为罪恶滔天，所以才更应该祷告；罪人就是那最需要祷告的人。所以，祷告吧！

第二章 奉基督的名祷告

向来你们没有奉我的名求什么，如今你们求，就必得着，叫你们的喜乐可以满足。

——约翰福音 16:24

虽然我们常常会以“奉耶稣的名”来结束我们的祷告，但是我们的祷告却常常是在奉我们自己的名。尽管我们否认“人可以因善行而得救”，也相信救恩是出于恩典、基于耶稣基督所做的一切，但是，我们却常常没有在我们的日常祷告生活中将这一真理应用出来。

我们往往认为，当我们拥有热烈的感情、拥有活泼的深深的敬虔，当我们感受到自己心灵的谦卑、感受到上帝的同在、或是感受到自己对主的火热的时候，上帝就会垂听我们的祷告。若遵循这样的逻辑，那么我们判断的依据是什么？我们是否真的相信，上帝之所以会垂听我们的祷告，是为着基督的缘故？还是我们认为，上帝垂听我们的祷告，是为着我们的缘故？我们是否认为，上帝会因为我们的感受，而乐于把我们所求的东西赐给我们？我们是否认为，我们的祷告本身配得这位完美的上帝 — 这位单单满足于完全的公义的上帝 — 的垂听、回应、和赏赐吗？若真是这样，我们就是在贬低上帝的完全、贬低上帝的属性，要祂照着我们的标准降贵纡尊，以此亵渎上帝圣洁、无限的存在。

奉基督的名祷告，不是将我的希望和期待放在我自己的“优秀”祷告上，而是祷告祈求上帝，让我完全信靠耶稣基督所做的一切和他的代求。我们有时候觉得自己的祷告是如此差劲、如此贫乏，以至于我们不相信这样的祷告能到上帝那里去。有时候，我们在祷告时没有什么坚持、没有什么感恩、也没有什么真切的渴望，于是我们断定，上帝必不会听这样的祷告。这样的想法表明，我们没有在“奉基督的名”祷告。它也显明，我们不相信上帝会恩待、会爱不配的罪人。

耶稣告诉我们，“向来你们没有奉我的名求什么。”（约 16:24）奉基督的名祷告就意味着以上帝的独生爱子为我们的避难所，因为天父喜悦听他、尊荣他。当我们奉基督的名祷告时，我们就是在宣告，谁才是那位真上帝，谁才是我生命的主。虽然我们谴责向偶像祷告的行为，认为这是愚蠢的，但是我们又有多少次不是在向自己这个偶像祷告呢？我们常常向自我这个假神屈膝。撒旦试探耶稣，对他说，你要“俯伏拜我”。这是对上帝的何等的侮辱！我们从自己的祷告中可以看出，我们是带着“我才是主”的态度在仰望着自我这个假神。我们甚至胆大包天，要上帝执行我们的命令。我们行事，就好像我们是主，而上帝是我们的仆人。你可曾在祷告中犯下这样的罪行，可曾在你以自我为中心的偶像敬拜式的祷告中被“当场抓获”？

我们之所以会在祷告中求而不得，其中一个原因就是我们在奉自己的名祷告。这就好比一个小孩向父母要东西：他的请求不是出于真切的需要，也没有基于他父母的判断或他父母想要给与的意愿，而是出于他在家里做了几件家务这样的自私的原因。他认为，因为自己做了家务，所以现在他有权柄向他的父母发号施令，就连执行命令的方式和时间也是由他决定。如果这个孩子的父母真的爱他，他们会按照这个孩子所定的方式和时间来满足他的这些自私的要求吗？

我们祷告生活中的这一问题，在一件事情上体现得很清：与真正来到基督面前祷告相比，我们会花更多时间预备祷告。父母们，试想你们的孩子对你们有一个请求，但是他花了几个小时来准备他自己 – 他绞尽脑汁，要用最完美的方式来表达诉求，要酝酿出最合适的情绪、展现出最多的教养和礼数。然后他想，“或许这样，我的父母就会愿意听我的要求了。”试问，你们会如何看待他的这一做法？他究竟是在尊荣你们、尊荣你们对他的爱，还是在羞辱这两者？

我们奉基督的名祷告，就一定不能奉自己的名祷告。我们要奉基督的名祷告，因为我们的身份是罪人，而基督的身份是救赎主 — 我们有罪，基督有恩典。难怪上帝在圣经中慈爱地命令我们：你们要奉基督的名祷告。

第三章 在信心中祷告

耶稣回答说：“你们当信服神。我实在告诉你们：无论何人对这座山说：‘你挪开此地，投在海里！’，他若心里不疑惑，只信他所说的必成，就必给他成了。所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。”

——马可福音 11:22-24

信心中有相信也有信靠。信靠是出于相信。比如我们相信小溪上的木桥能够承受我们的重量，但我们的信靠体现在我们真的走上木桥。真信心是把我生命的全部交在上帝手中。我是否真的相信，上帝知道什么对我最好，还是我只相信自己的判断？我的难过与不信任，是在我担心上帝不按照我的方式做事时针对上帝的，还是在我不按照上帝的方式做事时针对我自己的？

祷告需要信心：相信上帝，信靠上帝，将我们的盼望放在上帝里面。我们若信上帝，我们就必须相信“有神”（来 11:6），也必须相信上帝对祂自己的启示。我们必须相信祂的话语。我们若信上帝，我们就会渴望祂的旨意能战胜我们自己的意愿，使我们的意愿符合祂的旨意。当我们把盼望放在上帝里面时，我们就是相信祂的大能、且为祂的大能作见证，同时我们的心也寻求与上帝的旨意合一。

（马太福音 11 章）第 22 节强调了我们必须先有信心。我们需要渴慕上帝和祂的旨意，这样我们才能照着祂的旨意祷告。当我们没有在信心中祷告时，我们祈求上帝替我们解决的问题就不是我们亟待解决的问题。如果我们将我们的祷告事项比作大山的话，我们的生命中耸立着许多座大山 - 不仅有从外面来的困难，也有我们自己罪恶的欲望、计划、和思想。这些祷告事项常常与上帝的计划、与祂国度的扩张背道而驰。雅各写道：“你们求也得不着，是因为你们妄求，”不是根据上帝的旨意，而是“要浪费在你们的宴乐中。”（雅 4:3）

当我们带着信心祷告时，我们的信心不仅是在上帝里，也在祂的话语（约 17:17）和祂的应许里（约一 5:14-15）。你是否相信上帝会忠于祂的话语和应许，相信上帝会赐福祂的话语和应许、让它们结出果实来？

当你祷告时，你是否有在基督里的信心（约 14:1）？你是否信靠基督、信靠他中保的工作，把他作为你的大先知、大祭司、和大君王，仰望他来满足你的一切需要？你是否在与救恩密不可分的基督的神人二性、他的降卑与升高、以及他带给你的益处中得享安息？你是否关心基督的国度、希望他的名和真理传遍全地，以至于你自己的渴望与目标随之改变，以至于你为它们献上自己的时间与精力？你的生命中若有真信心，上帝的旨意会上升到主要的位置，你的意愿会下降到次要的位置。活泼长存的信会让我们的心中生出遵从上帝旨意的真心渴望。

此刻，你的信心是在基督里面吗？一个派遣商船出海的商人相信，这些船只会满载货物回归。你今天有没有寻求圣灵的果子？你这周有没有敬虔的渴望？我们很容易就将自己的眼目聚焦在我们周围的大山上：不信、世界的诱惑、错误的教导、错误的偏重，还有我们自己贫乏的理解和有限的能力。但是上帝要我们定睛观看在基督里的祂 – 祂远比任何大山更高更大。上帝要我们奉基督的名、带着信心祷告。只有当我们按着上帝的旨意祷告、祈求祂的国降临时，我们才是在信心中祷告。然后我们就能相信，上帝也命令我们相信：祂会将所有拦阻的大山夷为平地。

上帝难道不信实、不值得我们信靠祂吗？祂难道没有信实地护理我们的家庭与教会吗？祂难道没有在祂的护理和祂的圣言中赐给我们充足的见证吗？你是否相信，上帝真的白白赐下了恩典？这一座座大山 – 你的罪、你的不信、你刚硬的心，是否能够抵挡上帝大能的恩典？你是否相信，上帝借着祂自己白白的恩典，可以完全赦免你那罄竹难书的涛涛罪行？上帝呼召我们：要带着信心祷告。

第四章 个人祷告

你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父，你父在暗中察看，必然报答你。

——马太福音 6:6

在马太福音 6 章 6 节中，耶稣并没有问我们是否应该祷告，而是明确地说：“你祷告的时候”。在这一节里，他一共用了八个“你”（译者注：作者所用圣经为英王钦定本），以此强调：祷告与我们每个人都息息相关。耶稣特别强调了个人祷告

中不受干扰的重要性。他教导他的听众，不但要进内屋（不受干扰的房间）祷告，还要关上门。耶稣是想告诉我们：你们需要与上帝独处。

这是真假宗教之间的一个重要的区别。假冒伪善之人更在乎的，是人怎么看他们，但是义人更关心的，是上帝怎么看他们。我们从来没有读到法老、扫罗、犹大、和底马在个人祷告上付出许多时间。一个希望人们能看到和听到他祷告的法利赛人，会在街角和会堂前面祷告。他更希望在人前为自己建立一个好名声，而不是在上帝面前有清洁的良心。

个人祷告带给我们五个益处。第一，个人祷告是我们承认自己罪恶的最佳时机。我们把一些不适合告诉别人的事情告诉上帝，这是安全又智慧的。个人祷告就是和上帝交通、是把我们灵魂的重担卸给这位早已洞悉我们内心一切隐秘的上帝。

第二，当两个人珍惜他们一起独处、交流的时间时，这表示他们之间有真正的爱和友情。我们的主和他的真信徒之间就是这样，他们喜爱听到彼此的声音。我们从这里看到了双重的恩典 — 不仅是罪人喜欢听基督的声音，基督竟然也喜欢听罪人的声音！所罗门写道："我的鸽子啊，你在磐石穴中，在陡岩的隐密处，求你容我得见你的面貌，得听你的声音，因为你的声音柔和，你的面貌秀美。"（歌 2:14）诗人这里所写的便是一种非常亲密的情谊，特别是指基督与基督徒之间在个人祷告中亲密的交通。

第三，就像朋友乐意分享彼此珍藏的秘密一样，主也乐意与我们分享他真理的奥秘：他的三位一体、他的国度、和他对信徒的爱。借着个人祷告的方式，上帝通过祂的圣灵在我们的灵魂中更深地启示祂在圣经中教导我们的真理。关系越是亲近的朋友，彼此之间的分享也会越多："耶和华与敬畏他的人亲密，他必将自己的约指示他们。"（诗 25:14）

个人祷告的第四个益处是：我们可以从中更深地认识上帝。上帝最常向那些在内室中与祂交通的人启示祂自己，也会在他们的今生和永恒中公开奖赏他们。想想但以理、哥尼流、彼得、和约翰，当他们专注于个人祷告时，上帝向他们启示了多少事情！想想个人祷告的力量吧 – 上帝在祷告中赐下恩典、赦免罪恶。如果我们把上帝的属性、恩典、和旨意比作一座藏宝屋，那么个人祷告就是打开这座藏宝屋的钥匙。

最后，个人祷告是一条道路。这条道路所通向的，是可靠的庇护所，是安息的港湾，是坚固的堡垒，是在当下的困难和未知的将来中守护我们的磐石。在生活的风

暴中，祷告是我们的的避风港。这就是为什么撒旦害怕、恨恶我们的个人祷告，千方百计地想让我们远离祷告。圣经中的圣徒的生命就充分地证明了这一真理。

没有个人祷告的人是偷窃他自己财产的小偷，是杀害自己生命的凶手。他夺走了他自己最大的祝福，也终结了他自己属灵的生命。每一个新生儿都会哭喊着要母亲，而每一个在属灵上被上帝重生的婴孩也都会呼唤上帝。你是否也和大马士革的扫罗一样，“看哪，他正祷告！”（徒 9:11b 英王钦定本圣经）

第五章 顺服地祷告

便对他们说：“我心里甚是忧伤，几乎要死。你们在这里等候，和我一同警醒。” 他就稍往前走，俯伏在地，祷告说：“我父啊！倘若可行，求你叫这杯离开我！然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”…… 第二次又去祷告说：“我父啊！这杯若不能离开我，必要我喝，就愿你的意旨成全！”

——马太福音 26:38-39，42

这段经文完美地向我们展现了什么是祷告中的真顺服。你在祷告中表达更多的，是“主，完成我的愿望” ，还是 “主，帮助我顺服你的旨意” 呢？你的祷告是否透露着一种“我是主人，上帝是仆人”的思想，仿佛在吩咐说，“主，按照我的意愿行事”？你的祷告更多是求自己被服侍，还是去服侍上帝和他人？你是否祈祷要成为一个更忠心的仆人、无条件地执行主的旨意？

如果你深爱的一个人得了重病，你是否应该求主医治他/她？你应该求。你可以把你一切的需要都带到主的面前。但与此同时，你是否经历到了一种更深层次的需要？你会不会这样祷告：“主啊，求你赐给我恩典，使我能够服侍、荣耀、信靠你 — 能够在你的旨意中安息。求你让我所爱的人康复，让我可以因此为着你的作为而喜乐；但是即或不然，求你让我可以敬拜你。主啊，我最渴望的，是你的旨意成就。”

我们在顺服的祷告中认识到：上帝的智慧高于我们的知识。祂在心中思虑的原因、旨意、与方向，远远超越我们当下的所思所想。我们常常表现得自己好像是一个总指挥，以为自己知道什么时间最合适、什么方式最好、以及上帝应该如何来回应我

们的祷告。我们甚至可能吩咐上帝，告诉祂应该做什么，努力说服祂、指导祂按我们的计划行事。当我们这样做的时候，我们便失去了顺服中的无与伦比的平安。

当一个孩子跑到父亲面前、倾诉他一切的困难和需要时，这个孩子会指导他的父亲如何应对这个情况或解决他的问题吗？这个孩子会命令他的父亲做这做那吗？当然不会。当我们心里安稳、相信天父知道什么才是最好的，我们就能经历到如孩子般单纯的、真正的安慰。我们只需要告诉他我们的需要，他知道怎么做最好。这就是真顺服 – 像孩子般单纯的信心中的真顺服 – 的核心精神。

我们祷告中最深的渴望，应该是执行上帝的旨意和荣耀上帝的名。真祷告的核心是荣耀上帝。我们在真祷告中祈求上帝赐给我们跟随主的恩典：哪怕主带我们进入患难、疾病、或死亡。我们在顺服的祷告中，更渴望执行上帝的旨意，而非我们自己的心愿。

人们常常错误地把信心和顺服对立起来。他们说，信心是指我们相信上帝会以某种特定的方式来回应某个特定的祷告，但顺服是指我们默然接受所发生的一切。或许有人会问："信心不就是期盼上帝会回应我们的祷告吗？"确实如此，但是我们在信心中所期盼、所渴望的，是上帝的回应，而不是我们自己的心意。顺服，就是谦卑地接受全知的主赐给我们的一切。

主耶稣在祷告中尽善尽美地展现出了真正的、顺服的祷告。当面对世间最大的试炼 – 以至于他汗珠像血一般滴下、他"心里甚是忧伤，几乎要死"时，他痛苦地俯伏在地，向上帝祷告。他带着孩子般的顺服，称呼上帝为"我父啊！"当他说 "倘若可行" 时，他并不是在求自己的旨意，而是按着天父的旨意求问什么是可行的。虽然他完全明白，自己要喝的苦杯中盛满了无尽的苦楚 –"叫这杯离开我"，但他仍然说，"不要照我的意思，只要照你的意思。"（太 26:39）基督最深的渴望，是完成天父的旨意。

我们一定不能让我们自己的想法或心意取代上帝在我们生命中的旨意。跟随主的脚踪是何等大的祝福啊！惟愿我们能在我们的祷告中、生活中活出基督的样式。愿上帝赐下恩典，让我们能够顺服地祷告："愿你的旨意成就。"

第六章 谦卑地祷告

神啊，开恩可怜我这个罪人！

——路加福音 18:13

税吏的祷告以呼叫上帝的名字开始。他从心底被上帝的圣洁与公义折服。他几乎不敢进入上帝的圣所、不敢来到上帝的面前。他甚至不敢举目望天。相反，他只是远远地站在圣殿的最后面。他明白：自己能够站在殿里已经是一个奇迹。

我们或许会在嘴上说 “我微不足道”、“我甘愿地位低微”，但要活出这个真理又是另一回事。说与做的区别就在于我们是否结出了果子。光说不做的人以自己的谦卑为傲、藐视他人、并在属灵上有一种优越感。但是行道的人不同，他深深明白：这是上帝无比奇妙的恩典。“如果连我都能站在圣殿中，连我这样的人都能获得上帝的怜悯，那么无论是谁都可以祈求上帝的怜悯。”在谦卑信徒的生活和祷告中，上帝和祂的恩典始终是排在第一位的。

税吏祈求上帝：“神啊，开恩可怜我这个罪人。”他对上帝怜悯的呼求显明了他的谦卑。真正的谦卑出于我们对上帝和自己的清楚认识。对一个谦卑祷告的罪人来说，上帝的怜悯是他的依靠、是他唯一的盼望。“怜悯”一词的意思是：“爱一个不配被爱的人；爱一个自己让自己陷入困境、没有资格期盼怜悯的人；甚至是爱自己的仇敌。”怜悯，是一种动了慈心的善举。

如果你曾叹息说“要是我的祷告是真祷告就好了”，你一定要当心了。因为这样的想法中可能隐藏着一种“祷告**优劣**决定祷告果效”的心理。谦卑祈求的人知道，自己的祷告不具有任何功绩与价值。你若认为自己的祷告“很好”，那么你的祷告就是一种居功自傲的祷告。这样一来，你所信靠的其实是你自己在祷告上的献祭，而不是上帝对你满有恩典的接纳 — 你信靠的是你自己的行为，而不是上帝的怜悯。如果你要等到你能献上“好”祷告或“真”祷告时才到上帝那里去，你的等待就是徒劳的。谦卑会在一个人自认谦卑的那一刻烟消云散。一个谦卑的人反而会看到自己的骄傲，他并不认为自己的祷告是谦卑的。谦卑的祷告就是祈求上帝，“神啊，**开恩可怜我！**”

税吏在祷告中用的“我”让我们看到，祷告极具个人性，它是上帝和我们灵魂之间的“私事”。这一节经文的希腊语原文着重强调了“**这个**”罪人：我不是许多罪人中的“**一个**”罪人，而是“**这个** ”罪人，是在上帝面前深刻体会到自己罪恶的罪人。在希腊语中，“罪”这个词的词根意为“没打中目标、偏离正轨”。上帝给了我这么

多的恩典，我却还是偏离了正轨，没有在我的生命中实现上帝造我的目的。我是罪人中的罪魁，迫切地需要上帝的怜悯。我们所有人都需要上帝的怜悯。

你要祈求上帝赐下使你谦卑的恩典，让你能像一个迫切又不配的人一样，向创造天地、圣洁伟大的上帝祈求。在上帝面前，一颗忧伤痛悔的心所发出的每一声呼求都是**真正的**祷告。这样的祷告才是上帝乐意垂听的祷告。

第七章 放胆祷告

所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，做随时的帮助。

——希伯来书 4:16

如果进入宫殿、觐见国王、或是向君主说话需要勇气，那么对万王之王说话当然更需要勇气。圣经教导我们，我们应该谨慎地放胆祷告。

我们在放胆祷告的时候需要眼目清晰。我们必须看清自己罪人的身份、看清上帝的身份 – 祂是那完美、圣洁、公义的大君王，连天使在祂面前也要掩面高呼“圣哉，圣哉，圣哉！”（赛 6:3）如果是这样，我们怎么还敢去接近上帝？我们岂不是应该因此而更退缩、更“谦卑”吗？我们一定要明白，真谦卑和真勇气不是对立的。税吏的祷告实实在在是谦卑的祷告。他捶胸顿足，低头站立，深知自己是个罪人。但是即便如此，他仍然义无反顾地上前，进入王的居所向祂祷告。他是真的有勇气。他是一个勇敢的祈求者，明白自己必须要进入大君王的圣殿。他有胆量，敢于向大君王说话！

但究竟是什么，能让一个罪恶满身的可怜乞丐有勇气去接近上帝的宝座？他之所以有勇气，是因为他意识到：这位大君王的宝座是“施恩宝座”。这个乞丐之所以敢上前去，是因为大君王乐意怜悯人，乐意向可怜之人施慈爱。乞丐有勇气，是因为大君王乐意施恩典，乐意向不配的人施慈爱。

上帝的恩典和怜悯向我们见证了耶稣基督。他道成肉身，显明了上帝的心意：祂愿意与罪人和好，将平安赐给他们。基督向人发出了慈爱的邀请，显明了上帝温柔的心肠：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（太 11:28）；

“你们的罪虽像朱红”（赛 1:18）；“我断不喜悦恶人死亡”（结 33:11）。基督究竟是谁？对失丧的罪人来说，上帝在基督里又是谁？只有当我们对这两点有了正确的认识，我们才会拥有真正的勇气。借着基督，罪人得以看见上帝的慈父心肠，看见祂心中充满了对回头浪子的赦罪的慈爱。

虚假的勇气或妄想却不是这样。法利赛人既不认识自己，也不认识上帝。他们自以为可以靠着自己的为人和所做的善工来取悦上帝，却看不见他们是多么地需要基督和基督所做的一切。虚假的勇气中没有真正的谦卑。

放胆祷告就是谦卑地祷告。认识自己和认识上帝是密不可分的两个真理。当一个罪人看清自己的时候，他就会变得谦卑。因为他无权无份、一无所有 — 他只能乞求。但是，当他看到基督 – 看到基督邀请穷乏人、乐意让他们丰衣足食时，他就备受鼓励、上前去叩门。这时他就会看到：因着基督的缘故，上帝的宝座是施恩的宝座，自己还有机会蒙上帝施恩拯救。

如果要一个旧约时代的以色列人独自去上帝的会幕中面见上帝 – 没有祭司、没有中保，他一定会望而生畏、畏缩不前。我们若把自己地里的出产献给上帝，祂不会看中，就像祂看不中该隐地里的出产一样。但是以色列人知道：有祭司为他们献祭、为他们去到上帝面前。

这才是勇敢的核心。基督是我们的大祭司，他给了我们靠近上帝的自由和勇气。你或许会在靠近大君王的时候颤颤巍巍，就像以斯帖在靠近亚哈随鲁王时颤抖一样。但是，耶稣基督可曾不愿伸出他的金杖、拒绝过任何一个颤抖的罪人？从来没有过！在基督的施恩宝座前，他的怜悯让罪人获得了真正的勇气。

你需要谦卑的勇气 — 需要在看到罪恶的自己时谦卑下来、在看到中保基督时勇敢起来。没有谦卑的勇气和没有勇气的谦卑都是罪恶的，都否定了圣经中的上帝。这两者都否定了上帝对祂自己的启示。前者否定了上帝的公义，后者则忽视了祂的怜悯。这两者都显明了人的不信。愿上帝让你在祷告时，既有罪人的谦卑，又有信靠基督之人的勇气。

第八章 在等候上帝中祷告

以利亚对亚哈说："你现在可以上去吃喝，因为有多雨的响声了。" 亚哈就上去吃喝。以利亚上了迦密山顶，屈身在地，将脸伏在两膝之中。 对仆人说："你上去，向海观看。"仆人就上去观看，说："没有什么。"他说："你再去观看。"如此七次。 第七次仆人说："我看见有一小片云从海里上来，不过如人手那样大。"以利亚说："你上去告诉亚哈，当套车下去，免得被雨阻挡。" 霎时间，天因风云黑暗，降下大雨。亚哈就坐车往耶斯列去了。 耶和华的灵降在以利亚身上，他就束上腰，奔在亚哈前头，直到耶斯列的城门。

——列王纪上 18:41-46

迦密山上的这一幕展现了上帝非凡的大能：祂以大火回应以利亚的祷告，击杀了所有拜巴力的先知。虽然有了这样的胜利，但是以利亚并没有期待赞赏或名望。他对属灵之事更加敏感，他在等候另一种声音 — 那"多雨的响声"。他独自一人，脸伏于两膝之间，带着满是期望的祷告俯伏敬拜在上帝面前。他在祷告时侧耳倾听，全神贯注地等候他所期盼的雨声；他擦亮眼睛，目不转睛地等候雨滴的出现。

"等候"主是圣经中经常出现的短语，在旧约中一共出现了二十一次。"等候"这个词的希伯来语词根意为"带着期盼地等候"。在希伯来语中，人们会用这个词来描述一个仆人对主人的态度 — 仆人总是专心留意着主人的一举一动，等候主人用动作或眼神来下达命令（诗 123:2）。

那么，让我们来省察自己的祷告生活：你是否在祷告时充满盼望？你是否将你的信心定睛在上面，找寻着那片带有上帝回应的"云彩"？还是你已将注意力全部集中在人的所做所说之上？在向上帝倾心吐意、为降雨呼求后，以利亚指示他的仆人："你上去，向海观看。"以利亚的祷告是充满盼望的，因为他相信上帝的应许（王上 17）。我们的祈求中若没有盼望，这将是一大败笔：我们祷告，却没有"向海观看"，没有期盼上帝成就祂的应许。

如果我们真的在**等候**上帝，我们同时也会**期盼**祂。例如你今天早上读经的时候，你的心是否在仰望主？你有没有问"这里是否有我需要的灵粮"？你是否带着期盼读经，并询问："上帝在圣经中给了我怎样的指示"？去教会的时候，你有没有问："今天上帝要把什么真理运用到我的心中？"你还记得那个持续仰望主、满心期待等候基督一言一行的迦南妇人吗（太 15:21-28）？她所行的便是圣经呼召我们去做的。

带着盼望的祷告能够战胜灰心和沮丧。有时候我们虽祷告了，却看不到回应：天空中不见任何云彩，祷告中没有一丝回应。每当这样的时候，我们可能会下结论说：我们的祷告毫无意义，上帝根本不会有任何回应。然而，带着盼望的祷告能够穿过天空的万里无云，它找寻着上帝的云彩，认真聆听着上帝到来的脚步：它能看到上帝。一个在盼望中祷告的人，他反复地祷告、观看，再祷告、再观看 — 必要的话，他甚至会反复祷告多达七次，甚至更多。

等候上帝与听天由命或自我开脱是截然不同的。宿命论是一种极具毁灭性的态度，持有这种观点的人会抱怨说："我无能为力；该来的总会来。"而等候上帝的人则是积极、热切、谨慎、真诚地带着盼望等待上帝。诗篇 27:14 告诉我们："要等候耶和华！当壮胆，坚固你的心！我再说，要等候耶和华！"这里大写的"主"（译者注：英文是 LORD）指的是耶和华（雅威） – 那信实、永不改变、守约的上帝，自有永有的那一位。因着这个盼望，我们能够带着期待祷告，能够持续地等候上帝的回应。一个在祷告中没有盼望的人不会指望上帝回应他。一个在祷告中摇摆不定的人可能会朝天空看上两三眼，但他很快便会因为天空中没有云彩而灰心丧气。这两种人身上都没有那些去观看"七次"的信徒所展现出来的期盼之心。那些在祷告中满心盼望的人，他们会不断地祷告、不断地观看。

等候上帝是对信、望、爱的一种操练，特别是在苦难、试炼和挫折之中。相信上帝意味着不看自己、不在自己里面找信心，而是满怀期待地仰望上帝。我们必须看上帝，而不是看我们自己。我们可能无法看见解决我们问题的出路，我们所处的境况可能一片黑暗、令人困惑，但是我们仍要持续等候上帝，因为祂是我们的王（诗 20:9）。我们要满心期待地等候上帝。我们要期待祂的帮助和护理。

上帝常常借着积极的等待来大大操练和增强我们的信、望、和爱。以利亚的仆人在第七次观看后回来说："我看见有一小片云从海里上来，不过如人手那样大。"对一个在盼望中相信上帝的人而言，这一丝迹象就已经足够。在信心中，以利亚已经看到了大雨，他让亚哈赶紧下去，"免得被雨阻挡。"不带期盼的祷告则更像多马的态度，"以利亚，除非雨真的滴下来，否则我不会相信。一片云并不代表天真的会下雨。我一定要亲眼看到大雨倾盆，我才会相信。"但以利亚仅凭地平线上一点点云的迹象就看到了上帝旨意的成就。于是以利亚开始奔跑。他跑在亚哈套车的前头一直到耶斯列，心中充满了对上帝的期待。上帝命令我们要在等候祂中带着盼望祷告。

我们如果能在艰难困苦中等候大能者，靠着恩典、充满盼望地前行，这是怎样的荣幸！只有这样，我们才能在动荡中经历内心的平静，在黑暗中感受光明，在身陷囹圄时唱诗赞美上帝。而人只有在耶稣基督里才能做到这一点，因为耶稣正是通过自己的受苦为他的子民换来了这份恩典 - 圣洁等候的恩典。耶稣自己以身作则，活出了他自己的话语：“要等候耶和华！当壮胆，坚固你的心！我再说，要等候耶和华！”（诗 27:14）。

第九章 为彼此代祷

摩西娶了古实女子为妻。米利暗和亚伦因他所娶的古实女子就毁谤他，说：“难道耶和华单与摩西说话，不也与我们说话吗？”这话耶和华听见了。……云彩从会幕上挪开了，不料，米利暗长了大麻风，有雪那样白。亚伦一看米利暗长了大麻风，……于是摩西哀求耶和华说：“神啊，求你医治她！”

——民数记 12:1-2，10，13

上帝的律法可以用一个字来概括，那就是“爱”。十诫的第一块法板命令人要爱上帝，第二块法板命令人要爱他人。我们在祷告中必须要体现出这种先人后己的爱。我们的本性都是以自我为中心的。自我，是我们罪恶悖逆的确凿证据，是我们的偶像。自私与我们如胶似漆，就连我们的祷告中也随处可见它的身影。今天你便可以自我检验一番：你在个人祷告中都为谁祷告了？你的祷告中有多少时间是为别人、而不是自己的需求祷告？你今早可曾为他人的属灵需求祷告？你一共花了多少时间为你的家人、教会的兄弟姊妹、长老执事、你的老师、学生、政府官员、和你的邻舍祷告？

今天你花了多少时间为那些和你有嫌隙的人祷告？你是更多地为自己祷告、祈求上帝帮助你处理当下的苦难，还是衷心地为他人祷告？你花了多少时间为那些有特殊需求、需要特殊护理、需要特别关注的人祷告？如果我们真的爱他人，我们就会乐于为他们祷告。这并不是说我们不能为自己祷告 - 这也是十分重要的，但它不是我们当做的唯一一件事情。我们理应在属灵、情感、精神和身体上照顾自己，但是如果我们想要拥有平衡的祷告生活，关键还是要顺服圣经中“爱人如己”的命令。

代祷是大有功效的。我们常常认为，在服侍教会的人中，只有像摩西这样带领上帝子民抗击外敌的人才是最重要的。但我们却忽略了“亚伦”与“户珥”的重要性 – 正是他们用祷告支撑着“摩西”为以色列人祝福的手（出 17:12）。如果亚伦与户珥都累了，摩西的手垂下来了，那么教会就会停滞不前、一事无成。究竟谁才是今天对教会贡献最多的人？很有可能是那些为教会代祷的默默无闻的人。

我们需要明白，在上帝的教会中侍奉和个人侍奉有所不同。这两种服侍都重要，上帝都为此赐给了我们聪明才干。我们既需要像摩西这样的领导者，也需要像亚伦和户珥这样的支持者。教会要最终得胜，两者缺一不可。上帝不仅呼召、按立弟兄在祂的教会中公开服侍，也呼召“以色列的母”（译者注：士师记 5：7）用个人代祷的方式来侍奉教会 – 上帝往往赐给姐妹温柔、且乐意为他人祷告的心。

为他人祷告和爱他人是两种密不可分的恩典。你有仇敌吗？如果有，你要每天真心热切地为他们祷告。当你这样祷告的时候，你会发现：自己再也不能把原来的仇敌视为仇敌了，你的怨恨消失了。这便是代祷结出的许多甜美果实中的一种。你无法仇恨一个你真心为之祈祷的人。

我们在民数记 12 章中读到，亚伦和米利暗因为摩西身居高位而心生嫉妒。摩西本是清白无辜的，但是他们却在背后诽谤他，并引人对摩西娶埃塞俄比亚的外族女子为妻这件事议论纷纷。不仅如此，他们还宣称上帝也借着他们对人说话；他们嘲讽摩西，说他也不过是平庸之辈。亚伦和米利安在对摩西的控诉中暗示：摩西是个自吹自擂、自命不凡的人。亚伦和米利暗公然挑战上帝对摩西的神圣呼召、损害摩西的威望。

如果是你，你会怎么做？当你发现一个人不公正地批评你的抉定或选择、质疑你的动机、暗地里攻击你的时候，你会作何反应？

当上帝以大麻风击打米利暗时，摩西是如何回应的？他有没有说，“太好了！她这是自作自受”？他有没有说，“就让她多受一会儿大麻风的折磨，这样她才会吸取教训，以儆效尤”？不，摩西没有这样做。反之，他靠着上帝的恩典，为米利暗代祷：“于是摩西哀求耶和华说：“神啊，求你医治她！” （13 节）你的反应会与摩西一样吗？你会像他一样做吗？

圣经中有一位代祷的典范，他甚至超越摩西，是典范中的典范 — 他就是耶稣基督。当他的施虐者把钉子钉入他的手掌后，他祷告说：“父啊，赦免他们！”（路 23:34）即使现在身处天堂，基督仍持续地为他的子民代求着 – 为他们祈求平安、祈求得救的确据、祈求慰藉。基督是他子民的大祭司：他心系着他的每一个子民，用肩

膀托住了每一个人。惟愿我们能够追寻基督的脚踪，也把他人的需要紧紧放在心上，为他人祷告。

第十章 恒切祷告

耶稣离开那里，退到推罗、西顿的境内去。 有一个迦南妇人，从那地方出来，喊着说：“主啊，大卫的子孙，可怜我！我女儿被鬼附得甚苦。” 耶稣却一言不答。门徒进前来求他，说：“这妇人在我们后头喊叫，请打发她走吧！” 耶稣说：“我奉差遣，不过是到以色列家迷失的羊那里去。” 那妇人来拜他，说：“主啊，帮助我！”他回答说：“不好拿儿女的饼丢给狗吃。” 妇人说：“主啊，不错，但是狗也吃它主人桌子上掉下来的碎渣儿！” 耶稣说：“妇人，你的信心是大的！照你所要的，给你成全了吧。”从那时候，她女儿就好了。

——马太福音 15:21-28

如果我们把自己献上的祷告与上帝作出回应的祷告作一个对比，我们会发现两者有一个很明显的区别。在我们献上祷告和上帝回应祷告之间的这段时间里，我们通常需要学习一些很重要的属灵功课。多少次，我们罪孽深重地对上帝心存疑虑；我们不相信上帝，只因我们看不见祂的道路。多少次，我们据理力争：“我祷告了，但是上帝不听”；但事实却是，我们自己没有听到上帝给我们的无声的信息。事实是，上帝已经垂听了我们的祷告，是我们这骄傲的受造物在违背祂的主权、希望自己能够独掌大权。我们认为上帝应该按照我们想要的方式、在我们认为好的时间和地点回应我们的祷告。

主耶稣听到了迦南妇人的呼求（太 15:22），但是他没有立刻回答她（23 节）。许多时候，我们反应迟钝，无法理解上帝的回应 - 特别是当祂以沉默为回应的时候。为什么主要这样做？我们常常在祷告的时候认为，自己的祷告配得上帝垂听，或自己很真诚，所以上帝应该满足我们的需求。我们认为上帝有义务听我们的祷告。但是，没有回应也是主回应祷告的一种方式。迦南妇人亲身体会到了这一点：上帝没有义务听她的祷告，她也没有权柄要求上帝垂听祷告 — 哪怕是她恒切的祷告。当她经历了上帝的沉默、看到上帝没有立即满足她的需求时，她做了什么？她有没有说，祷告毫

无意义？她有没有放弃祷告？都没有，她反倒是更加恒切地祷告。她更加放声呼求，直到耶稣的门徒请求耶稣把她赶走（23 节）。

耶稣回答他的门徒说，“我奉差遣，不过是到以色列家迷失的羊那里去”（24 节）。借着这个回答，耶稣其实是在间接地对迦南妇女讲话。她是一个外邦人，不属于上帝所拣选的以色列民。你是否曾经坚信，自己不过是一个罪恶的外邦人？你的心中是否曾经出现过这样的挣扎：“如果我是上帝的选民，我就有希望了，只可惜我是个外邦人”？要知道，在这里对迦南妇人说话的可不是撒旦，而是基督！他此时仍旧没有直接回答她，只是借着对门徒说话来间接对她说话 – 仿佛她根本不配耶稣直接对她讲话。若是我们可能就会对她说：“算了吧，你回家吧。你难道还看不出来吗？耶稣并不想帮你。”可是不，她仍在坚持着。虽然耶稣看起来拒绝了她，但她却看到了希望，因为耶稣注意到了她。于是她请求说：“主啊，帮助我！”

终于，耶稣直接回应了她（26 节）。但是这个回应多么令人灰心啊！耶稣仿佛在说：“你不是我的儿女，只是一条狗。我‘不好拿儿女的饼丢给狗吃’。你让我帮助你，这既不对也不公平。你不配我帮助你。”现在她总该放弃了吧？毕竟看起来，耶稣已经亲口拒绝了她！但是她却在这看起来令人绝望的答案中找到了希望：因为耶稣终于对她说话了。她仍旧坚持着。

到目前为止，迦南妇人恒切的祷告一共得到了三个回应：1、沉默；2、耶稣的怜悯不是为“外邦人”预备的，是为以色列民预备的；3、把儿女的饼丢给“狗”吃是不对的。

乍一看，这些回应个个令人气馁，这些“对祷告的回应”个个于她不利。但其实，这些“回应”都是于她有益的 — 把她两手空空地带到救主的脚前，拿走她一切的自义和自以为是。在这个过程中，她学到了要唯独牢牢抓住基督、祈求基督、依靠基督的怜悯 — 她学会了恒切祷告。

耶稣对她说，“不好拿儿女的饼丢给狗吃。”她回答说：“主啊，不错，但是狗也吃它主人桌子上掉下来的碎渣儿！” 她仍在坚持着，仿佛在问耶稣：“难道狗不能吃桌子上掉下来的碎渣儿吗？主啊，我只要一粒碎渣儿！就按狗的份量给我吧！”这就是恒切祷告 – 恒切祷告是不放弃的祷告。恒切祷告的人就像一个乞丐将自己的脚放进门框里、不让门关上一样，他们既不会、也不能停下他们寻求回应的祷告。

基督的回答称赞了迦南妇人的信心 — 坚持是需要信心的，像她这样坚持则需要极大的信心。你是否在耶稣的前三个回应中看到了他的智慧？如果耶稣一开始便以

第四个回答来回应迦南妇人，她可能会心满意足地离去，以为这一切都是因为自己配得、或因为自己的祷告配得，或者觉得上帝有义务满足她的要求。但是现在，当她得到上帝的回应时，她完全是因着上帝在耶稣基督里赐下的白白的恩典而喜乐（28 节）。

这件事极大地鼓励我们：要恒切祷告。从表面上看，上帝对这个迦南妇人十分冷淡，似乎在拒绝她。上帝一方面看起来在拦阻迦南妇人、不回应她的祷告；一方面却暗暗地将这个妇人带到自己面前。上帝用祂的前三个回应倒空了迦南妇人的自我肯定和自义，目的是在祂的第四个回应中用**祂的**价值和**祂的**功劳 – 祂白白赐下的丰盛的主权恩典来充满她。

我们要恒切祷告。就算你看起来在后退，也要恒切祷告。我们要和大卫同说：“我若不信在活人之地得见耶和华的恩惠，就早已丧胆了。要等候耶和华！当壮胆，坚固你的心！我再说，要等候耶和华！”（诗 27:13-14）

第十一章 感恩地祷告

你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存！

——诗篇 136:1

感谢上帝是每个人当尽的义务 – 对上帝感恩便是认可祂一直都以慈爱待我们。感恩，不仅仅是对那些有深入祷告生活之人的要求，也不仅仅是对成熟基督徒的要求 – 上帝要求所有人都要感恩。“凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。“（腓 4:6）

首先，我们要感谢上帝对我们的怜悯 – “祂创造我们、保守我们，并在今生赐予我们各样的福分。”（《公祷书》）。我们不仅应该在上帝清楚回应我们祷告时感谢祂，也应该在祂回应我们并未祈求之事时感谢祂。你想想，我们在短短一天之内要运用多少次我们的感官、消耗多少体力、使用多少脑力！就拿吃面包这样的小事举例：上帝赐给我们体力、以及肌肉协调的能力，让我们可以抬手去拿面包、咀嚼面包、消化面包。或许我们从来没有特地为这些事情向上帝祈求过，也没有为一天中发生的成千上万的小事祈求过，但是上帝仍然慷慨地将这些恩典赐予我们。

其次，我们应该为自己经历的一切试炼感恩。我们的感恩不能只为上帝对我们祷告的明确回应、或祂在我们未求之事上的赐福。我们的感恩应该更深入：上帝要我们为“百般试炼”（雅 1:2）感恩、为那些令人苦恼的事感恩，也为那些让我们不愉快、不舒服、不喜欢的事感恩。保罗和西拉在监牢中唱诗赞美上帝 — 虽然他们的后背受伤流血、脚被锁链束缚，但他们仍旧唱诗歌颂上帝。

我们当中已经成年的人可以想一想自己地上的父亲，以理解这一真理。我们年少时，难道没有对父亲的惩罚、管教、和训练心生厌烦吗？有时我们甚至会发怒、会叛逆。然而现在，我们回首往事，却能够真心地说：“爸爸，谢谢您当年训练我、引导我、管教我，带领我走当行的路。我当时并不理解您的做法，但现在我看到这些事情的价值了。”

感恩的话题暴露出了我们祷告中的一个常见问题：我们虽然向主祷告，但心里却可能以为祂只是一位“有限的上帝”，而非一位“包罗万象”的上帝。拨打紧急电话和拨打好友电话有什么不同？不同在于，你只会在迫不得已、万般无奈的紧急情况下拨打紧急电话；而与好友通话是你**乐意**做的事情 — 不管你的生活正是一帆丰顺还是坎坷崎岖。

让我们来思想一下基督治好的那十个大麻风病人。其中九个病人便是拨打了上帝的“紧急号码”，因为他们唯一的愿望便是得医治。在这十个人中，只有一个人拨打的是好友的号码。他心怀对基督的爱、交通、和赞美，回到了基督那里。他因为心中充满对耶稣基督的爱而欢喜快乐 – 这份喜乐甚至超过祭司宣布他已洁净所带来的快乐。

喜乐与感恩不同：喜乐更注重的是福分，而感恩则更注重赐福的那一位。圣经要我们数算上帝的恩典，就像赞美诗《数算主恩》中所唱的，“样样都要数”。我们常常会数算许多恩典，却只为其中的少数几个献上感恩。我们在忙碌之中经常忽略或践踏上帝所赐的田野里的青草和百合。我们很少停下脚步去赏一赏花的美丽、或闻一闻它的馨香。在你的生命中，有多少你曾经路过、却从未留意过的“花朵”？上帝用爱心和美好装扮了每一朵花，但我们可曾停下脚步，为每一片花瓣感谢上帝？

我们很容易数算自己屈指可数的烦恼，也很容易对别人偶尔不善的言辞耿耿于怀，却忘了自己本该纪念他常常说出的友善的话语，并为此深深感恩。真感恩会让我们更贴近上帝的心意、上帝的慈爱、和上帝的恩典。它会让我们认识到：地狱之外的一切都是恩典。真感恩仿佛是一幅矫正视力的眼镜 — 它让我们在万事万物中看到上

帝的恩典。你曾经见过一个病重之人为自己受到照顾而深深感恩吗？或者，一位身体日渐衰弱的耄耋老人为自己仍有清晰的头脑而深深感恩？又或者，一位生命即将结束的人为自己仍有时间与家人说话而深深感恩？他们都学会了一些感恩的艺术。

第三，我们要感谢上帝，因为无论是在顺境还是逆境中，祂都对我们展现出了绝对的良善和无限的怜悯。“你们要称谢耶和华，因他本为*善*，他的慈*爱永远长存*！”我们必须为上帝自己以及祂对我们所做的一切而感谢祂。要做到这一点，我们就必须明白上帝是谁、并借此理解我们自己是谁。这样我们就会开始明白，为什么这句经文在诗篇 136 篇里重复了二十六次之多！这句话是否也在你每天的生活中发出新的回响？我们的上帝难道不是一位奇妙的上帝吗？当你回顾自己的生活，你是否看到上帝的慈爱确实永远长存？当你回顾四周，你能否看到上帝的怜悯已经在你生活的方方面面围绕着你？然后再来思想你的罪，此时它是不是显得更可怕、更丑恶？我们实在是常常犯下了不感恩、忽视主、冒犯主的罪！

祷告是感恩中最主要的部分。无论你是在逆境还是顺境之中，感谢上帝、赞美上帝是否是你心之所求？上帝若赐给我们一颗满怀感恩的心，世上便没有比这更大的福分了；我们若能在上帝面前以感恩的祷告向祂倾心吐意，世上便没有比这更大的喜乐了。让我们感恩地祷告吧！

第十二章 在祷告中争战

因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。

——以弗所书 6:12

在祷告时，我们必须与撒旦争战、与自己的罪性争战。我们要与撒旦争战，因为牠总是竭尽全力地阻拦我们，不让我们拥有属灵生命，或在我们拥有属灵生命之后拦阻我们进一步成长。为了拦阻我们祷告，撒旦昼夜不息地做工、无所不用其极。而我们的罪性则是撒旦的帮凶，对上帝满怀恨意。我们在罪恶的本性中妄想成为自己的神 — 要按自己的方式来掌控我们的生命。

既然我们在祷告时腹背受敌，那么我们遇到阻碍也就不足为奇了。在我们罪恶的本性中，我们的身、心、灵都在阻挡我们祷告。所以，上帝要我们在祷告中争战。争战就意味着要战斗、要有策略、要专注、要有决心。

首先，你需要选定一个与上帝独处的时间与地点。要做到这一点，你必须要努力、要争取，因为生活中有太多要紧之事需要处理：未完成的工作、待照看的孩子、要参加的会议、未完成的项目。我们需要争战才能建立起正确的优先顺序；我们需要上帝无坚不摧的恩典来帮助我们把祷告放在优先的位置。

第二，当我们按着定好的时间和地点和上帝独处时，争战还远没有结束。我们虽试图祷告，但脑中却可能接二连三地冒出其他的念头：今天的计划、亟待我们处理的难题、我们必须要见的人、我们必须完成的任务。我们必须奋力争战，才能在祷告中全神贯注。如果我们在祷告中思绪时断时续，一会儿回顾往事，一会儿又计划将来，那么我们便会如坐针毡，在自我飘忽不定的波涛中沉浮，在自我依靠的大海上漂流。只有当我们将注意力全然放在全能的上帝身上 – 祂是永活的上帝、万有的主宰、是用一句话止息风浪的上帝，我们才能在祷告中真正得享属灵的安息。真祷告是一场争战，为要在基督里找到上帝、专注于上帝、紧紧抓住上帝。在祷告中争战就是让我们的心与祷告的灵合二为一。

祷告是我们与我们的大医师 – 上帝的会面。但是，我们这些祷告的病人却常常愚昧至极。让我们试想一下，一个胸口疼痛的人去看医生，他对着医生长篇大论，谈论自己的病症和疼痛，讲述自己对可能发生的一切的恐惧，还就如何治疗这一疾病侃侃而谈。讲完这一席话后，他便起身离开了。这个病人是不是很愚昧？我们去看医生，本就是希望得到医生的检查。为了能治好病，我们甘愿让医生诊断，努力克服着自己想要逃离医院、去一个更舒适的地方的欲望。我们希望医生能给一个诊断，也渴望得到治病的药方。然后我们会严格遵照医嘱，按时服药，哪怕它苦得令人难以下咽。

可是多少次在祷告中，我们并没有认真倾听这位属天的大医师。我们必须要奋力争战，才能敞开心扉、顺服祂的检查。医生们常常会在为病人检查时使用一种强光。而当圣灵的光照在我们身上时，我们会本能地感到不适。当圣灵查验我们的动机时，我们会想要躲避祂的检查。我们以“节俭”之名，行收敛钱财之实；我们假装“忙碌”，以掩盖自己对他人不闻不问的冷淡；我们以“他人对我们的伤害”为借口，不让人看出我们对他们的厌恶和仇恨。当圣灵的光照临到我们身上时，我们要与自己争战，以让自己安静地顺服圣灵的检查。

但是，我们靠自己的力量无法做到这一点。我们像雅各一样，需要在大腿窝被扭一把，然后才能呼喊：“主啊祝福我！没有你的祝福我什么也做不了；你不给我祝福，我就不容你去。”（见创 32:24-32）我们必须“靠着圣灵”（弗 6:18），才能奋力祷告，才能在祷告中争战。耶利米曾经这样问过：“在基列岂没有乳香呢？在那里岂没有医生呢？我百姓为何不得痊愈呢？”（耶 8：22）答案或许是，因为我们将努力更多地用在自我诊断、给自己开药上，而非用在对这位属天大医师的依靠上。我们要像雅各一样更改姓名 — 不再做“依靠自己的人”，而要做“寻求上帝的人”。我们要在祷告中争战。

第十三章 等待上帝回应祷告

她姐妹两个就打发人去见耶稣，说：“主啊，你所爱的人病了。”……马大对耶稣说：“主啊，你若早在这里，我兄弟必不死。……耶稣看见她哭，并看见与她同来的犹太人也哭，就心里悲叹，又甚忧愁， 便说：“你们把他安放在哪里？”他们回答说：“请主来看。”

——约翰福音 11；3，21，33-34

上帝好像常常延迟不回应祷告。主应许亚伯拉罕，说他的后裔会多得像天上的繁星，数不胜数。但在亚伯拉罕七十五岁进入迦南地时，他仍然没有一儿半女；他直到一百岁，才有了以撒。上帝应许大卫，说他会成为以色列的王，但在很长一段时间里，大卫被扫罗追捕，他东躲西藏、如亡命之徒一般。在上帝延迟不回应祷告的这段时间里，大卫灰心至极，对上帝哭喊：“必有一日我死在扫罗手里。”（撒上 27:10）伊丽莎白年迈，早已过了生育的年纪，所以撒迦利亚不相信天使所说的“伊利莎白要给你生一个儿子”的应许。马大和马利亚在悲伤之中责备主，她们抱怨说，如果主早一点来，拉撒路就不会死，她们也就不至于如此悲痛。

我们在哈巴谷书 2 章 3 节读到：“…**虽然迟延，**还要等候，因为必然临到，**不再迟延。**”（黑体字为作者强调）这节经文看似自相矛盾，但其实并非如此。要理解这节经文，我们可以想象两个不同的时钟。一个时钟代表我们的视角和时间；另一个时钟代表上帝的视角和时间。人的视角看到的是迟延、是耽搁、是等候。**我们**若认为

自己需要什么，立刻就要得到回应。我们不愿等候。然而，上帝看到的才是最合适的时机。当时候满足时，当回应祷告的**最佳**时机来临时，上帝绝不会多耽延一秒。大卫明白这个真理，他在诗篇 69 篇 13 节中请求上帝“在悦纳的时候”- 即在上帝看为好的时间回应他的祷告。正因为如此，诗篇 46 篇的作者才可以认信说：“神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”（诗 46:1）

我们或许认为上帝在耽延，但这是出于我们极其局限的视角和悟性。如果以撒早几十年出生，亚伯拉罕和撒拉还会把他看作上帝赐下的无比珍贵的礼物吗？同理，如果施洗约翰早一点出生，人们还会将他的出生视为一个神迹吗？如果耶稣立刻回应了马大和马利亚的祷告，这可以最大程度地荣耀上帝吗？在约翰福音 11 章的这个例子中，马大和马利亚无法理解耶稣的沉默和耽延。他为什么要这样做？他为什么不回应？他为什么允许仇敌得胜？他为什么任凭这些邪恶、悲哀、动荡发生？

为什么？因为上帝常常“拆毁以建立”，为要使祂自己得荣耀（约 11:4）。祂让不怀孕的女子生养、让封闭的墓穴中走出生命，祂从黑暗中生出光明。祂施行奇迹，让我们的盼望死而复生。是上帝重燃我们的希望之火，行神迹来显明和荣耀祂自己的工作。撒迦利亚和伊丽莎白、亚伯拉罕和撒拉清楚地知道，他们的孩子是上帝赐下的奇妙的礼物；大卫清楚地看到，他之所以能够得到王位，所依靠的并非是自己的努力。当玛利亚和马大明白，耶稣并非耽延、而是等待合适的时机以成就更伟大的奇迹时，她们便更加称颂上帝。当基督使拉撒路复活后，人们到处传扬上帝荣耀的作为。

上帝的时间完美精确。我们一定要明白，上帝所定的时间远比我们所求所想更高明、更智慧。祂从不耽延，祂的时间总是最好的。我们若觉得上帝“延迟”，表明我们过于相信自己的判断 — 以自己的“时间”为标准来衡量上帝的作为。我们必须明白：**祂**才是上帝，**我们不是上帝**。我们祷告时，要学会定睛于上帝的时钟，而非我们自己的时钟。

第十四章 如饥似渴地祷告

你要大大张口，我就给你充满。

——诗篇 81:10

我们祷告生活的状态显明了我们属灵胃口的好坏。我们必须了解自己的食量，知道自己需要多少灵粮才能饱足。我们中有些人，虽为永生神的真儿女，此时却食不果腹、苟延残喘。我们的个人祷告、个人灵修可以变得多么消瘦、多么孱弱啊！我们中这样过活的人,常常不觉得自己有多需要上帝。我们似乎没有什么需要向祂认的罪，也没有什么地方需要向祂感恩。难怪我们在属灵上如此软弱无力，在行走天路的路途中如此不堪一击！

当以利沙将约阿施叫到床边、命他用箭击打地面时，约阿施击打了三次便停了下来。约阿施心想，三下就够了。但以利沙训斥了他：“应当击打五六次，就能攻打亚兰人直到灭尽。”（王下 13:19）

我们在祷告时也可能这样。我们可能会说：“我祷告过了，我开过口了。”但是上帝慈爱的命令不只是让我们“张口”，而是“**大大**张口”。真信徒不会只是轻抿一口灵奶，而是大口喝下一整杯。一个东西若有生命，它便会成长。健康的属灵生命也会成长、会变得成熟。我们必须学会吃更有营养的灵粮，在恩典中成长。多少次，雅各的话在上帝儿女的生命中不幸应验：你们得不着，是因为你们不求。（雅 4:2）上帝并未阻碍我们，基督的丰盛也无边无际；是我们自己在拦阻和限制自己。

当你今早醒来的时候，你有多清楚自己对上帝的需要？“天起了凉风”，你有没有在今日所需所求中完全与神同行？你是否对自己犯下的罪和所蒙受的祝福有充分的认识？你是否一整天都充充足足地体会到自己多么需要一位充分完全的上帝？

为人父母，你若是有食物，会对自己嗷嗷待哺的孩子不管不顾吗？同样，**你若**向上帝求饼，你认为**祂**会给你石头吗？难道你比上帝还要恩慈？因着不信，我们拒绝相信上帝对祂自己的启示，也不愿相信上帝一定会按祂所应许的那样去成就。因着不信，我们心存疑虑，质疑我们上帝和救赎主的爱与信实。

上帝白白赐下祂丰盛的恩典。祂说：“你要大大张口，我**就**给你充满。”上帝没有说“我可能会”，而是说“我**就**”。我们要相信上帝的信实，我们也要明白，其余一切的声音 – 特别是我们心中的不信 – 都是说谎的！上帝的恩典如海洋一般浩瀚。祂就是令寡妇瓶里的油永不缺短的泉源，那油装满了她儿子带来的所有器皿，甚至满溢出来。上帝命令我们要操练自己的信心 — “你要**大大**张口”。器皿的数量代表了我们所操练的信心的多少；上帝愿意将所有的器皿都充满。只有当所有的器皿已装满、再无器皿时，油才止住（王下 4:1-7）。

上帝为饥肠辘辘的人预备了食物。若我们属灵的胃口日日都健康、每天都能茁壮成长，这是多么蒙福的一件事！每一个这般饥渴慕义的人，都会被上帝大大充满。主说，“你要大大张口，我就给你充满”。就让我们带着属灵的好胃口，向着上帝的丰盛祷告吧！我们一定要勇敢地照着上帝的应许向祂祈求。

第十五章 为做工的人祷告

于是对门徒说：“要收的庄稼多，做工的人少。所以，你们当求庄稼的主打发工人出去收他的庄稼。” ——马太福音 9：37-38

祷告在上帝的国度中是一项重要的工作。上帝命令我们要为做主工时所需的恩赐祷告。人们常说：“我们需要更多传道人。”此话虽不假，但很多时候我们恐怕是在向错误的对象诉说 — 我们对人诉说，却不去求问差派传道人的那位。我们有没有向上帝祷告，求祂差派更多传道人、长老、执事、宣教士、还有积极与他人交通、服侍他人的教会成员呢？

许多人在读这节经文时只读了前半部分（“要收的庄稼多，做工的人少”）便停住了。但是基督并没有停在这里，他接着说：“所以，你们当求…”

我们必须为这恩典向上帝祈求、向上帝祷告。你我的祷告并不能带来勤勉做工的人。基督才是差派工人的那一位，不是我们。主要我们积极采用祂所定的方法 - 主在这节经文中提到的主要方法就是祷告 — 祈求上帝赐下满足天国需求的恩赐。“义人的祷告大有功效。”（雅 5:16b）“我们若照他的旨意求什么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。”（约一 5:14）

你是否觉得自己需要众多的恩赐，例如属灵理解力的恩赐、经验的恩赐、异象的恩赐、领导力的恩赐、教导的恩赐、还有外展的恩赐？我们有没有照着上帝的应许祈求祂赐下这些恩赐？“你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？”（路 11:13）

马太福音 9 章 38 节教导我们：“所以，**你们**（作者注：因为你们看到了需要）当求庄稼的主，他**会**（译者注：作者所用圣经为英王钦定本，此处英文是“he will”）

打发工人出去收他的庄稼。”我们从基督自己的话中看出，他一定会回应我们的祷告，打发工人去收庄稼。因此，所有信徒都应为此祷告。

这个真理在士师记这本书中就体现得明明白白。当时，以色列国中已多年没有世师。随着这个需要愈来愈迫切，人们终于在祷告中转向了上帝。当以色列民为能有一位带领他们战斗的新士师祷告时，上帝允准了他们的恳求。多么希望每个教会成员都能够积极地为教会所需的带领者和工人祷告！我们这样做，不是要靠自己的力量来差派或选择工人，而是祈求**基督**差派他们！

但是，上帝不仅命令我们要为有更多的领导者祷告，也命令我们要为我们的领导者能有领导力祷告。带领这项工作，困难重重，劳力费心。当一切看起来似乎有条不紊地前进时，意想不到的问题会从天而降，就像亚玛力人从后面偷袭摩西所带领的以色列人一样。教会需要许多“亚伦”和“户珥”来为教会的领导者祷告，为他们所需的恩赐 - 力量、勇气、智慧、异象、爱心、和恩典 - 祈求上帝（出 17:12）。上帝的计划天衣无缝：在这个计划中，基督的身体（教会）为着自身的护理与康健向它的头（耶稣基督）祷告。我们的救赎主始终心系教会的健康与发展。在这样的祷告中，上帝的心意和教会的心意合二为一。愿上帝丰丰富富地赐福于我们 - 赐给我们饥渴慕义的灵，也赐给我们不断为恩赐祷告的恩典。让我们带着属天的目光为上帝国度的需要祷告；让我们祈求上帝差派工人，去祂应许的丰收中收获庄稼。

第十六章 警醒祷告

总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。

——马太福音 26:41

主命令我们警醒祷告。在希腊语原文中，“警醒”一词意为“守卫”。当一个士兵值班守卫时，我们会说他在“站岗”。尼希米和犹大众人建筑城墙的那一段历史便很好地体现了这一点。当时，他们重建耶路撒冷的城墙，“一手做工、一手拿兵器”。为了抵御附近的敌人，他们在修建城墙的同时也不得不警醒守卫。这个事例所描绘的也是我们当尽的责任。在我们生活的个个方面，上帝都呼召我们一边修建、一边警醒。祂要我们在服侍时“一手做工、一手拿兵器”。我们的祷告生活也应当如此。

当我们祷告寻求上帝的恩典时，我们必须警醒，如同自己在“站岗”一般。我们一定要谨慎小心，不受任何杂念、试探的干扰，也要防备自己肉体的软弱。同时，我们也必须防备自己产生任何私心杂念、或各式各样愚昧无知的痴心妄想。

每当我们个人祷告的时候，撒旦都时刻警惕着。一个人祷告的时间也是撒旦最具戒备心、最警惕、最不安的时间。撒旦知道牠有能力可以击败任何一个人，但是一旦这个人开始活出真宗教时，牠便无计可施。所谓“成也萧何、败也萧何”，若要属灵生命兴旺繁盛，祷告至关重要。因为属灵的倒退通常从个人祷告开始，然后逐渐蔓延到我们生活中的个个方面。因此，我们可以把自己的祷告生活视为我们属灵生活的晴雨表：它可以为我们预测未来的属灵“天气”，因为它指出了我们未来的方向。因此，上帝特别命令我们要警醒祷告也就不足为奇了。

那么，上帝赐下了哪些方式来帮助我们警醒祷告呢？对有些人来说，祷告前列出祷告事项很有帮助；对另一些人来说，出声祷告能帮助他们警醒。那些杂念、那些令人三心二意的顾虑就像亚伯拉罕献祭时总是飞下来夺取祭物的鸷鸟一般，亚伯拉罕必须要一直留意它们、驱赶它们（创 15:11）。主耶稣命令我们要警醒祷告。彼得没能遵守这个命令，他便为此付出了极为惨重的代价。

若是出于我们的本性，我们是不会警醒祷告的。但是世间有一位真的做到了。他不但警醒祷告，还祷告得完美无暇 – 正是他的祷告保守了彼得。他对彼得说的话就证实了这一点：“但我已经为你祈求，叫你不至于失了信心。你回头以后，要坚固你的弟兄。”（路 22:32）耶稣基督就是锡安城墙的守望者，是祷告完全的大祭司。他是那更伟大的尼希米，不仅完美地建造了锡安的城墙，也完美地守护了他的子民。当我们因自己无法警醒祷告而灰心丧气时，这是多么大的鼓励啊！救恩的核心是耶稣基督，不是我们。

有时候，上帝的儿女看到敌军如此强劲，而自己腹背受敌、四面楚歌，便认为胜利无望，败局已定。在这样的时刻，可能你已经准备放弃；你垂下了双手。你的双眼更多是定睛在自己的软弱和敌人的力量上，而不是定睛在上帝身上。警醒祷告是一项艰难的任务 – 我们需要在内心中挣扎、争战，也需要与自己的肉体、思想、和恐惧战斗。这是一场与我们老我的罪恶和不信的争战。但是上帝已经应许要在这场战斗中保守我们，所以祂慈爱地命令我们：“要警醒祷告。”

第十七章 诚心祷告

凡求告耶和华的，就是诚心求告他的，耶和华便与他们相近。

——诗篇 145:18

在日常生活中，我们的心与口、言与行、祷告与实践需要彼此呼应。当我们祷告的时候，上帝注意的不是我们的语调、也不是我们言语的丰富、或词藻的华丽。反之，祂注意的是我们内心是否真诚。诚心祷告，就是在祷告中没有假装、没有欺骗，对上帝开诚布公，不为取悦上帝而装模作样。

上帝鉴察的是人里面是否有真诚。曾经有这样一个故事：有一个做仆人的小男孩常常听到他的主人祷告，可是他的主人从没有和仆人们一起祷告过。于是小男孩就向上帝祷告说："上帝啊，求你赐我一个祷告吧！" 在那之后不久，小男孩偶然听到别人朗读圣经中关于法利赛人和税吏的那一段。当他听了法利赛人的祷告后，小男孩想：我永远也说不出这样的祷告！我没有办法说得和这个人一样好。但是当他听了税利简短的祷告 – "神啊，开恩可怜我这个罪人"时，他想：这句祷告适合我。祷告中说的正是我，祷告所求的也正是我需要的。

诚心祷告并不是说我们要先达到某种程度的真诚、然后才能祷告。一个真诚的人知道自己不完美，也感到自己不完美；他深深地认识到，自己还不够真诚。如果我们要有足够的诚心，上帝才会听我们，那么就没有人能够祷告了。但是有人会这样问："难道不是圣灵先在我的心里动工、让我有诚心，我才能真正开始祷告吗？"面对这个问题，我们的回答即是"是"，也是"否"。回答"是"，是因为我们确实需要圣灵打开我们属灵的眼睛，让我们实实在在地看到自己不够真诚。但是我们永远不要认为，因为自己真诚，所以我们有权要求上帝听我们、回应我们。这样的想法会让我们回到工作之约的禁锢中，也会让我们变得和异教徒一样，认为自己必须呈上礼物去取悦神灵，这样他们才会眷顾自己。

诚心祷告不是一个先决条件，仿佛这样我们就能有恃无恐、认为自己的真诚足以讨得上帝的欢心。恰恰相反，诚心要借着祷告 – 认罪悔改、为我们所需的一切祈求上帝 – 才能展现出来。罪人真切地知道自己不够真诚 — 自己从来没有按照上帝配得的那样来全身心地寻求祂、事奉祂。若一个人清楚明白自己是个罪人，他就会诚心地

寻求上帝、到上帝那里去叩门、祈求恩典；他就会诚心祷告：“神啊，开恩可怜我这个罪人！”

但是如果一个人自以为足够真诚，他便不会认识到自己是一个全然失丧的罪人，也不会全然依靠上帝的怜悯。他会在一定程度上依靠自己的诚心、认为它有一定的价值，而不是唯独相信上帝白白赐下的恩典。每当我们过于关注自己、而不是定睛在上帝和基督身上时，我们似乎就会陷入这样的问题之中、裹足不前。让我们来思想一个这样的例子。从前有一个人，他去劝一个乞丐去国王的宫殿前乞讨，因为他看到其他的乞丐只要去求，就有收获；只要寻找，就能寻见；只要叩门，门就给他们开了。但是这个乞丐却犹豫不决、迟疑不前。乞丐想：“我可不能去。我的衣服破破烂烂的，怎么去见国王呢？我一副蓬头垢面的样子，穿着破旧的鞋，手又这么脏，我怎么能在国王的宫门前乞讨呢？再说了，国王并不怎么认识我，我也从来没有全心全意地侍奉过他… …”如果这名乞丐一直坚持这样的想法，那么最终他将永远错失国王的祝福。为什么？因为他更关注自己的不配，而不是国王的慈爱；他更相信自己的预备，而非国王的怜悯。

如果我们也更相信自己的努力和善工，而不是上帝的怜悯与恩典，这将是对上帝所赐的白白的恩典的奇耻大辱！如果我们关注的更多是自己在向上帝祈求时有多真诚，而不是上帝多么想要听我们祷告、或祂多么想要以慈爱来回应我们的祷告，那么在上帝眼中，我们就是在犯罪。怀疑上帝的恩典是对祂的冒犯。我们需要上帝大能的圣灵：祂能摧毁我们对自己的信靠，逐渐影响我们、去信靠上帝。所以，让我们像乞丐一样到上帝那里去吧：为信靠上帝而祈求、寻找、叩门，。让我们祷告时不再倚赖自己的诚心，而是定睛在上帝的信实上。让我们诚心祷告。

第十八章 依靠圣灵祷告

况且，我们的软弱有圣灵帮助。我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出来的叹息替我们祷告。

——罗马书 8:26

留出固定的灵修祷告时间就好比在船上扬起风帆一样：船在扬帆之后才能借风航行，我们也需要在灵修祷告中跟随圣灵的带领。但是，基督徒在祷告中常常会犯两种错误，这些错误是水手在行船时从不会犯的。

首先，让我们试想这样一个场景：在风平浪静的一天，一个人想要出船航行。由于天上无风，所以这个人想要通过吹风、借助各种物品煽风来试图造出一种人造风。结果会是什么样？我们会看见船稳如泰山、并不会因此移动一寸。很快，这个人变得筋疲力尽、灰心丧气，最终只得放弃。他的努力全都是徒劳的。这个人是无知且愚昧的，因为帆船本身的航行机制和原理需要借助一股非常强大的气流 – 这样的气流绝不是人能制造出来的。不带引擎的帆船自身并没有动力、无法航行 – 它们航行的动力必须来自外界，来自风。

祷告也是如此。我们可能在灵修祷告的最初一段时间里，有着极好的用意、坚定的决心、和激动人心的默想。我们专门留出了读经祷告的时间，扬起了风帆，但是却发现自己止步原地、纹丝不动。然后我们殚精竭虑、试图造出一种人造气流：我们试图以自己最大的诚心、最真切的意愿来制造帆船航行所需的"风"。我们阅读了自己最好的灵修书籍、最喜欢的经文，却仍然滞留在原地。我们试图用自己最喜欢的表达方式、最好的情感来充满船帆，但它却依旧垂头丧气、耷拉着脑袋。这让我们筋疲力尽、备受打击。我们的努力没有任何用处。但其实，这样的经历或许是于我们有益的，它能教我们一个重要的功课。那就是，如果一个人自以为他可以靠自己的力量让船只出发航行，那么他就不会扬起风帆了，对吗？他扬起风帆代表他承认自己的缺乏、承认自己需要借助其他的力量 — 风的力量。扬帆的动作表明我们需要倚赖他力 — 表明我们承认自己需要风力。祷告便是承认我们自己的软弱和依赖。我们自身虽然没有动力，但这并不会阻碍船只的航行；反之，这正是我们需要升起船帆的原因。从属灵的层面来说，我们正因为知道自己无力改变自己，所以我们才需要升起祷告的船帆，借风航行，来跟随圣灵的带领。上帝确实呼召我们要扬起风帆、要积极使用上帝的蒙恩之道，但只有当圣灵亲自起风、吹动船帆，船才会真正启动、向前行驶。

但好消息是，圣灵乐意用祂的代祷来帮助我们扬起风帆。所以，如果我们因为自己的软弱和无知而觉得祷告困难、甚至完全无法祷告，我们可以倚靠圣灵的代祷。

“况且，我们的软弱有圣灵帮助。我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出来的叹息替我们祷告。”

其次，船在航行时所遇的风极少会一直保持在同一强度上。我们在航行的时候常常看不清自己是否在移动。事实是，如果你一直盯着水面看，你可能会觉得自己正在倒退。但是，如果你稍后检查自己的坐标，你会发现你又前行了一段距离。同样，圣灵也会在真祷告中不动声色地让我们前行。圣灵的带领并不都是强风；反而常常是微风。为什么？因为对那些感受到圣灵做工的人而言，圣灵微风般的带领就已经是弥足珍贵的了。如果有时候，你心灵深处的意愿、渴望、和呼喊化作轻风、大风，灌满了你灵魂的风帆，这是你在靠自己的力量前行吗？

船在航行时，如果一时风平浪静，有经验的水手会做什么？他们不会收起船帆，而是相信风会再次朝他们吹来。圣灵就常常被比喻成风。主耶稣教导说：“风随着意思吹，你听见风的响声，却不晓得从哪里来，往哪里去。凡从圣灵生的，也是如此。”（约 3:8）你一定不要将盼望放在你自己起风的力量或你自己的属灵生命上。让我们与圣灵一同祷告、依靠圣灵祷告、也在圣灵里祷告。让我们寻求祂的帮助、带领、代祷、以及祂托住我们的大能，这样我们才能尽心竭力地好好祷告。

第十九章 祷告与做工

那人就低头向耶和华下拜，说：“耶和华我主人亚伯拉罕的神是应当称颂的！因他不断地以慈爱、诚实待我主人。至于我，耶和华在路上引领我，直走到我主人的兄弟家里。”

——创世纪 24:26-27

亚伯拉罕向上帝祷告，祈求祂指引他的仆人为以撒寻一位合适的妻子。但祷告同时，亚伯拉罕也做出了相应的行动 — 他派出自己的仆人去为自己的儿子寻找一位妻子。巴底买在耶稣必经的路上等候耶稣，他在那里祈求、呼喊说：“大卫的子孙耶稣啊，可怜我吧！”（可 10:47）

我们也要效仿亚伯拉罕的仆人和巴底买 — 一边祷告、一边做工。在拉丁语中，“ora”的意思是“祷告”，“labora”的意思是“做工”。“祷告”和“做工”是上帝吩咐我们使用的两根船桨。上帝教导我们，要在祂的带领和赐福中将两根船桨都使

用起来。如果我们只用其中一根船桨，却将另一根束之高阁，我们的船只会原地打转。保罗和亚波罗必须要去栽种，但是只有上帝才能叫他生长（林前 3:6）。愿上帝让我们成为一边祷告一边栽种的人，在祷告和做工上都能孜孜不倦。我们必须在播种上不余遗力（*labora*），同时却要深深意识到自己无法使任何种子发芽成长，故此，我们也要在祷告上全力以赴（*ora*）。祷告与做工，二者缺一不可。

上帝赐下力量，使祂的子民既能祷告、也能做工。祂慷慨地奖赏了所有在祂面前真心献上服侍和祷告的人。我们也必须像亚伯拉罕的仆人一样低头敬拜上帝，说："不断以慈爱、诚实待我们的神是应当称颂的！上帝在我们的祷告与做工中丰丰盛盛地赐福了我们！"愿上帝帮助我们，让我们清晰地看到自己的双重责任 — 既要像忠心的仆人一样做工，又要像贫乏的乞丐一样祈求。

上帝的话语告诉我们，在一边祷告、一边做工的日子之后，必定有充满感恩的日子。圣经中随处可见上帝的应许，说祂要在属灵上赐福那些一边祷告一边做工的人："当将你的粮食撒在水面，因为日久必能得着。"（传 11:1）"雨雪从天而降并不返回，却滋润地土，使地上发芽结实，使撒种的有种，使要吃的有粮。我口所出的话也必如此，决不徒然返回，却要成就我所喜悦的，在我发它去成就的事上必然亨通。"（赛 55:10-11）"流泪撒种的，必欢呼收割。那带种流泪出去的，必要欢欢乐乐地带禾捆回来。"（诗 126:5-6）

当我们认识到自己仅仅是尽本分的仆人、且是常常尽不好本分的仆人，我们就会与诗篇作者一起呼求："耶和华啊，荣耀不要归于我们，不要归于我们，要因你的慈爱和诚实归在你的名下！"（诗 115:1）上帝会赐福我们一边祷告、一边做工的服侍，不是因为我们的努力有多少价值，而是因为祂的慈爱和祂信实的应许。所以，让我们在做工的时候祷告、在祷告的时候做工吧！一边祷告，一边做工。

第二十章 带着敬畏祷告

你在神面前不可冒失开口，也不可心急发言。因为神在天上，你在地下，所以你的言语要寡少。

——传道书 5:2

他在圣者的会中是大有威严的神，比一切在他四围的更可畏惧。

——诗篇 89:7

所以，我们既得了不能震动的国，就当感恩，照神所喜悦的，用虔诚、敬畏的心侍奉神。

——希伯来书 12:28

亚伯拉罕在上帝面前为所多玛祷告的时候，充满了敬畏之心。亚伯拉罕说："我虽然是灰尘，还敢对主说话。"（创 18:27）约伯带着敬畏在上帝面前承认："我从前风闻有你，现在亲眼看见你。因此我厌恶自己，在尘土和炉灰中懊悔。"（伯 42:5-6）如果在上帝面前，连天上完全无罪的天使尚且掩面呼喊："圣哉，圣哉，圣哉！"那么我们这罪恶的被造物怎敢靠近上帝呢？我们这群罪人怎敢在祷告中寻求上帝圣洁的面呢？我们岂能亲密地向一个完美的上帝祷告呢？这些问题的唯一答案就在耶稣基督里。上帝仍是上帝。祂是万王之王、万主之主。祂是圣洁最完美的体现。若没有基督，没有任何罪人能够享受上帝圣洁的同在。但是借着基督，上帝接纳罪人成为祂的子女；借着基督，上帝和罪人可以相交。

那你呢？你能否在祷告时既亲近主、又敬畏祂？你可以用以下这四种方法来检验自己。第一，你可以在与家人或朋友一起祷告时省察自己，看自己在祷告时是否既有对上帝的敬畏又有对祂的亲近。你的家人和朋友能否在你对万王之王说话时听出你对祂的敬畏和谦卑？他们是否又能听出，你在与你深爱的天父说话时信心满满、亲密无间？祷告中的平衡至关重要。我们可以以信徒的身份靠近上帝，因为祂是我们的天父；但与此同时，我们必须要有敬畏和虔诚，因为我们的天父乃是全能的上帝（来 12:28）。第二，我们祷告中的平衡必须拿捏适度，必须与我们所处的环境相宜。与个人祷告相比，公共祷告中敬畏的比重会有所上升，而亲密的比重会有所下降。第三，无论是在家庭祷告中还是在公共祷告中，只要你是与一群人一起祷告、或者你是在为这群人代祷，你的祷告必须是充满敬畏的、也必须是造就人的。你必须要尊崇上帝，也要为与你一起祷告的人祷告。你必须让在场的人都能听懂你在祷告中的祈求和感恩。最后，真正的敬畏会让人谦卑、防止他骄傲。真正的敬畏会让人在姿态、言语和方式上有所注意，避免轻心和草率。我们的祷告若既有敬畏、又有亲密，就不会变成例行公事或形式主义了。

我们在祷告时，认清谁在祷告和对谁祷告至关重要：即认清我们是谁、又明白上是谁。愿上帝帮助我们，教导我们明白这两个息息相关的真理。上帝吩咐我们要祷告，且带着敬畏祷告。

第二十一章 热切祷告

只剩下雅各一人。有一个人来和他摔跤，直到黎明。那人见自己胜不过他，就将他的大腿窝摸了一把，雅各的大腿窝正在摔跤的时候就扭了。那人说："天黎明了，容我去吧。"雅各说："你不给我祝福，我就不容你去。"那人说："你名叫什么？"他说："我名叫雅各。" 那人说："你的名不要再叫雅各，要叫以色列，因为你与神与人较力，都得了胜。"

——创世纪 32:24-28

很多时候，我们祷告中的热切是以人为中心而不是以神为中心的。我们也可以像雅各一样，热切、持久地摔跤，但是我们倚靠的往往是自己的力量。我们会去自己的成就、读经、热诚、真挚、坚持、以及对上帝真理的爱中寻求力量。我们也和上帝摔跤，但我们在摔跤时所倚靠的力量来自我们为主所做的一切。我们相信，自己所成就的一切和自己的恒心可以征服上帝，可以迫使祂回应我们的祷告。我们的心是如此地以自我为中心，所以我们早就习惯了依靠自己的力量和能力。但是，所有类似的摔跤实际上都是在敌对上帝。

当我们倚靠自己的力量时，上帝不会试图来说服我们。祂必须先摧毁我们的力量；祂必须在我们的"大腿窝"摸一把，扭伤我们的大腿。人的力量和能力打动不了上帝，也取悦不了上帝。我们必须经历上帝扭伤我们的"大腿窝"，也必须经历自己无法靠自己的力量站起来、也无法靠自己的力量争战。虽然这样的经历是对我们肉体骄傲的折磨，但它们却是我们属灵成长的必需。只有经历了这些，我们才能像雅各一样紧紧抓住上帝、请求祂的帮助和拯救。当我们自己的力量不复存在时，我们就会意识到自己多么需要上帝。当上帝真的击碎我们的力量时，我们就会经历自己的软弱。能把铁杵最后磨成针的，是谦卑，而非骄傲。

只有这样全然依靠上帝的罪人才能成为高举上帝的祷告勇士。只有这样需求急切的人才会热切地祷告 - 他们不再是热切地靠自己的力量摔跤，而是热切地紧紧抓住

基督。除非基督赐下祝福，否则这样紧紧抓住基督的人不会容他离开，因为这是关乎生死的大事。这就是使徒保罗的经历，他说，“我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”（林后 12:10b）保罗与雅各一样，无法靠着自身力量站起来，他要倚靠基督才能最终得胜。我们在何西阿书 12 章 4 节中读到：“与天使较力，并且得胜，哭泣恳求。在伯特利遇见耶和华。”最终得胜的就是这样哭泣、恳求、紧紧抓住上帝的人。我们不要靠自己的力量来不住地热切祷告，而是要热切地依赖基督的力量；不要依靠我们自己向他所做的祷告，而是依靠他为我们献上的代祷；不要依靠我们自己的善工，而是相信基督所成就的一切。这样祈求的人紧紧抓住上帝单方面白白赐下的恩典，他们把基督抓得如此之紧，以至于上帝也“胜不过”他们，因为这样的依赖深得上帝的欢心。我们在上帝的圣言中不曾读到基督抛弃任何一个迫切祈求的人。所有这样热切祈祷、不住寻求的人都不会放手松开上帝，直到祂祝福他们。

我们在祷告中会遇到困难，是因为我们在热切摔跤的时候更像假装紧紧抓住上帝的雅各，而不是像因上帝恩典而热切坚持、最终得胜的以色列。那些像以色列一样紧紧抓住上帝的人 — 那些离了上帝恩典就无法存活的人 — 会以万王之王王子的身份最终得胜。他们之所以能拥有上帝赐下的力量，是因为他们紧紧抓住了上帝的心 - 上帝那白白赐下恩典的心。那些“像雅各一样”、身体健壮的摔跤者即使一整晚都在摔跤，也无济于事。而那些扭伤腿的、像“以色列一样”的祈求者却最终取得了胜利，丝毫不受伤痛和黎明到来的影响。

大能的上帝有没有摸你属灵的大腿窝？我们要尽意、尽性、尽心、尽力地祷告，我们要在圣灵和上帝话语在我们心中激发的认信的温暖中祷告。让我们恒久热切地祷告吧！

第二十二章 不住祷告

不住地祷告。

——帖撒罗尼迦前书 5:17

圣经教导我们要“不住地祷告”，这是什么意思？首先，这表明我们要持续不断地祷告。如果路加福音 18 章中的寡妇能坚持不懈地乞求城里不义的官为她伸冤，我们难道在面对上帝这位恩慈的大法官时，不应该比这位寡妇更加坚持不懈吗？第二，“不住地祷告”意味着我们必须即时祷告。即时祷告就是紧急而迫切地祷告，与我们的生活密切相关。每一个新的需要、每一件新出现的事情都会生出新的祷告需求。小孩子就是这样，他们总会立刻向父母倾诉。他们每当经历痛苦或喜悦时，都情不自禁地想要马上告诉父母。我们与上帝同行时也应该像孩子一样。我们若有孩子的样式，就会即时向上帝祷告了。

从前有几位牧师，他们一起聚在其中一位牧师家中讨论这节经文 — “不住地祷告”（帖前 5:17）。他们讨论这节经文的含义，讨论人们怎样才能做到“不住地祷告”，讨论人们在忙碌的生活中如何才能不住地祷告。牧师们就这几个问题展开了长时间的探讨，彼此意见也多有不同。最后，他们决定让他们中的几个人继续研究这一问题，然后在下个月大家见面时分享讨论研究的结果。这时，一直在旁给牧师们端茶倒水的年轻女仆忍不住开口说道：“什么？要花一整个月的时间来研究这句经文的意思？” 一个牧师解释道，“这节经文的内容太丰富了。” 另一个牧师回答说，“玛丽，你每天都这么忙，能找到很多时间来祷告吗？” “可以啊，先生，” 玛丽回答道，“事情越多，我祷告的时间就越长。” 这个牧师回答说，“你可不可以告诉我们，此话怎讲？” 年轻的玛丽说，“是这样的，先生。我在每天早上睁开眼睛的时候会祷告，‘主啊，求你打开我的双眼，让我有智慧。’ 我在我穿衣打扮的时候会祈求上帝，让我披戴基督的义袍。我在盥洗的时候会祈求上帝洗净我的罪恶。当我开始工作时，我会祈求上帝赐给我一天工作所需的力量。当我生火时，我会祈求上帝在我里面兴起属灵复兴之火。当我预备早餐、吃早餐时，我会祈求上帝用基督和祂的话语来喂养我，因为那是‘生命的粮’和纯净的灵奶。当我扫地时，我会祈求上帝清除我心中一切的污秽。当我忙着照看小孩时，我会仰望上帝、祈祷我能像小孩子那样信靠祂、爱祂。当我 ……”

“我明白了，” 牧师打断了玛丽，对她说， “玛丽，请你继续不住地祷告。至于我们，弟兄们，让我们为今天学到的这一课来感谢上帝。”

我们若顺着自己的本性，只会偶尔向上帝祷告，因为我们最相信的是自己。但靠着上帝的恩典，我们在与神同行时与祂走得越近，我们的祷告生活就会与祂越近。

“不住祷告”所展现的，是一个人始终与神同行。它让我们看到，我们需要每天不间断地祷告。我们与上帝的同行越是时断时续，我们的祷告生活也会越加零散，反之亦然。因此，让我们学会不住地祷告吧！

第二十三章 在倚靠中祷告

况且，我们的软弱有圣灵帮助。我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出来的叹息替我们祷告。鉴察人心的，晓得圣灵的意思，因为圣灵照着神的旨意替圣徒祈求。

——罗马书 8:26-27

真正的祷告是倚靠上帝的祷告。我们要在祷告中依靠上帝，而不是依靠自己。在一个真正的祷告中，祷告的人不会依赖自己，而是定睛仰望那位祷告的主 – 那位赐下祷告、垂听祷告、回应祷告的上帝。耶稣基督在天上以至高大祭司的身份为他的子民代求；圣灵内住在上帝子民的心中，为他们代祷、代求。真正的祷告不是依赖自己的祷告。

有一个大家很熟悉的故事可以很好地阐述这个真理。曾经有一位船长，他在行船时让他的儿子来掌舵。每当船长注意到船太偏离航线、太靠近礁石、或离海滩太近时，他就会把手放在儿子的手上、调整船的方向。从表面上看，是这个男孩在“掌舵”，但实际上却是男孩的父亲在引导船的走向。如果男孩一看到海岛或狭窄的海峡逼近，就开始慌张、或觉得无路可走了，那他就是很愚昧的。我们会对他说：“不要紧张，你的父亲会引导你的。他不会抛下你、让你一个人独自掌舵的。” 如果船长儿子误以为是自己在掌舵、所有事情都取决于他，他就会越发地焦虑与慌张。

我们也是这样。如果我们认为我们的祷告生活是自己在掌舵、依靠的是我们自己时，它很快就会充满焦虑和慌张。当我们看到危险临近 – 无论是自爱的沙滩、情欲的暗礁、属灵骄傲的急流、三心二意的岛屿、还是我们心中悖逆的风暴，我们就会陷入恐惧和失望之中。虽然我们必须警醒守望、不住祷告，谨防一切逼近我们的阻碍，但是当我们跌到时，我们一定不能认为自己的未来没有盼望，也不要认为自己永远无法躲避这些危险。亲爱的上帝的儿女啊，其实这些恐惧中隐藏的是我们的不信 – 是

“我们如果不好好掌舵、我们的天父会让我们船破人亡”的念头。当我们试图掌握自己生命之船的方向时，我们可能会陷入极度焦虑、愚昧、依靠自己的挣扎和争竞之中。

我们常常就像在加利利海的风暴中驾船的使徒们一样，拼命地划船、竭尽全力地想让船靠岸，却是不能。他们实在是糊涂！他们让自己深陷惧怕和绝望的泥沼、让自己筋疲力尽，却不想，当他们白费力气的时候，耶稣就在船上睡觉。最后，他们终于束手无策、终于知道自己无法靠自己的力量和技巧使船平安靠岸，于是他们便向耶稣呼求、请求他的帮助。他们的害怕和担心是合理的吗？耶稣的一句话便足以止息风暴，让一切又归于平静。

当船长那掌舵的儿子意识到自己的需要而寻求父亲帮助时，他的父亲难道会不理睬他吗？当然不会。在儿子还没有开口请求帮忙时，船长就已经看到了孩子的需要、且伸出了援手。难道这位父亲没有用他灵巧有力的双手去帮扶孩子那弱小、缺乏经验的手吗？你是不是认为，我们借着圣灵做工的天父上帝比不上这个人类父亲有爱，祂没有预备好要帮扶那些有需要的人、也没有能力为船掌舵？我们罪恶的不信是如此地愚蠢！让我们信靠上帝，而不是信靠自己吧！让我们牢牢抓住基督教信仰 – 其中也包括我们的祷告生活 – 所带来的安慰、力量、和信心。我们的祷告不由我们掌控、也不取决于我们的技巧。祷告在于我们放心地将自己的手交在我们天父的手中、在于依靠圣灵的力量和能力。上帝不曾要求我们要依靠自己的善工来独立祷告。如果我们这样做了，那我们难免就会焦虑和绝望。但是上帝恩典的呼召是要我们依靠圣灵来祷告。

第二十四章 未得应允的祷告

求你容我过去，看约旦河那边的美地…但耶和华因你们的缘故向我发怒，不应允我，对我说：‘罢了，你不要向我再提这事。你且上毗斯迦山顶去，向东、西、南、北举目观望，因为你必不能过这约旦河。

—— 申命记 3:25a,26,27

为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。

— 哥林多后书 12:8-9

摩西的祷告是合情合理的。他领导以色列全会众在旷野四十年之久，带领他们历经了所有这一切的试炼、困难、和挫折，现在他期盼能够享受上帝应许的成就；他渴望进入迦南、亲眼看到这块美地。但是主没有应允摩西的请求，因为他出于自己的愤怒和不信，用杖击打了岩石两次。虽然上帝赦免了摩西的过错，但祂对摩西说：“罢了，你不要向我再提这事。”

保罗的请求也是合情合理的。保罗的肉体中一直有一根刺 – 某种身体上的残疾、或某种拦阻，他求上帝拿走这根刺。或许保罗认为，没有这根刺，自己可以更好地侍奉主。但是上帝的答案是：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”上帝没有应允保罗的请求，而祂的做法一定是对的。

我们从圣经中的这些例子可以看到，一些合情合理的祷告、正当的请求也有不被应允的可能。我们所献上的祷告，不管是为了偏行己路的子女、是为了有更多恩赐以服侍上帝、还是为所爱之人能够得医治，都有不被应允的可能。合情合理的祷告可能最终并不会得到应允。这样的经历可能会让我们的属灵生命乌云密布，一切似乎变得越来越暗、越来越冷。我们可能会因此一蹶不振，错误地以为“我所有的祷告都是徒劳”，或“我肯定不是上帝的子民，因为祂不应允我的祷告”。这两种结论都是错的。我们要记住，虽然圣经记载了摩西和保罗的这些未蒙上帝应允的祷告，但他们仍是上帝的子民，上帝也应允了他们许多其他的祷告。

如果我们的祷告没有取得我们预期的效果，这并不代表它们是徒劳的。上帝可以使用这些没被应允的祷告，借着它们赐给我们更深、更宝贵的益处，远超我们自己最初的设想。未得应允的祷告可以让我们学习忍耐和知足，让我们在上帝面前俯伏敬拜。摩西没有带着一份逆反心上尼波山，没有在那里自暴自弃地眺望应许之地、然后愤然离世。不，当摩西看到上帝没有应允自己的祷告时，他的回应大大地荣耀了上帝，甚至比上帝成就他心中所想时更荣耀上帝。没被应允的祷告能够操练我们的灵魂，让我们更倚靠上帝。保罗承认道：“因我（自己）什么时候软弱，什么时候就（靠主）刚强了。”（林后 12 章 10 节，括号内内容为作者添加）无论保罗身上的刺是什么，它都在帮助保罗学习谦卑、学习依赖上帝。你是否看到，上帝虽然没有应允保罗的请求，却赐给了保罗更有益处的经历？借着未成就的祷告，主可以让人拥有在祂里面的、更深的满足、安息、和信靠。“我的恩典够你用的。”一个工匠若是能用不完美的工具作出完美的工艺品，那么他将收获更多荣耀。未被应允的祷告可以让我们学习谦卑

和信靠、让我们更相信上帝、而不是相信我们自己，也可以将我们从依赖人和依赖今世之事的捆锁中解放出来。

你是否明白，即使是未得应允的祷告也可以结出极其丰富、无比充实的果实？你是否明白，没有果效的祷告也依旧可以结出累累硕果？若是不能，问题常常出在我们的眼光。我们常常目光短浅，只专注于那些表面、短暂的结果。上帝的眼光却深远得多，祂看中的是永恒的果效。摩西的目光和祷告所关注的是地上的迦南，上帝没有应允他，而是把他从尼波山上带到了天上的迦南地。保罗希望上帝拿走他身上这根暂时的刺，但上帝却赐给他恩典、让他能够忍耐这根刺。最终，保罗进入了上帝的安息，再也没有任何刺和疼痛。

在思想那些未得上帝应允的祷告时，我们需要记住，上帝的“不”常常是更深层的“是”。我们可能认为，“祷告不被应允”意味着“上帝不回应我们”，但或许上帝赐给我们的是更深层的回应。主可以通过不被应允的祷告成就许多事，让祂自己得荣耀，也让我们惊叹不已。

第二十五章 充满私欲的祷告

你们求也得不着，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中。

——雅各书 4:3

“你们求”的意思是“你们祷告”，“你们妄求”的意思是“你们错误地祷告”。为什么会有错误的祷告？因为这样的祷告是为满足自己的私欲和享受、以自我为中心的诉求。在这样的祷告中，我们设法满足的是自己的欲望：尽力躲避苦难，尽可能地沽名钓誉、谋求更多的利益。这就好比一个孩子想做一件满足自己私欲的事，他为此来征求父母的同意，如果父母说不行，这个孩子可能会大发脾气、悖逆地发牢骚、生闷气，只因为他自私自利的要求没有得到满足。这个孩子真的是在“征求”父母的同意吗？从表面上看，他确实是在征求父母的意见。但在他的内心深处，他实际上只是将自己自私的想法告知父母。因此，如果事情没有照着这个孩子期待和计划的方向发展，他就暴跳如雷。我们错误地祷告时，也是这样。

让我们诚实地省察一下自己的祷告生活，看看自己在祈求的时候曾多少次像一个被宠坏的孩子一样？我们虽然看起来是在求问上帝，但事实上却是在吩咐祂。我们的心若被私欲充满，它就会凭己意任意索取。相比较下，我们的心若充满了对上帝与他人的爱，它就会渴望舍己并服侍他人。按着自己私欲妄求的人会祈求远离所有试炼和困难，但乐于服侍的人却会祈求上帝赐下恩典、让他能够在上帝安排的各样情况中服侍上帝、荣耀上帝。一个自私自利的人只想自己的病得医治，但一个寻求上帝的人最盼望的却是自己能有忍耐和信心荣耀上帝，无论是在康健中还是病痛中。

一个充满私欲的祷告和一个充满爱心的祷告截然不同，它们的关键区别是，在这位祷告者的心中，究竟是谁在做王？“自己”与上帝只有一位可以坐在这个宝座上。要么是“愿我的旨意成就”，要么是“愿你的旨意成就”。当上帝在一个人的心中作王时，“自己”就得从王位上退下。但反之亦是如此：当“自己”在心中掌权时，上帝就不在心中作王了。你可曾意识到这项罪的严重性，可曾看到它的悖逆、丑恶、和扭曲？当我们带着私欲祷告时，我们是在自以为是地教训上帝，告诉祂什么是是非对错。一个有限、软弱、罪恶的被造物竟然敢吩咐无限、全能、圣洁的造物主，对祂的作为指手画脚！此外，充满私欲的祷告还显露了我们的罪恶和厚颜无耻，因为我们竟妄想上帝会对我们言听计从。充满私欲的祷告是一种罪恶的祷告、也是一种极为荒唐的祷告。如果你看到一个小学生对他的老师颐指气使，要老师按照他所安排的时间、地点、和方式来执行命令，你会怎么想？如果你发现这个孩子真的期望老师会按照他说的来做，你又会怎么想？你是否能看出，这种充满私欲的祷告在全能者听来是多么放肆、多么悖逆？

“你们求也得不着，是因为你们妄求。” 让我们仔细思想这个看似矛盾、却内涵丰富的属灵真理：我们的胜利来自我们对上帝的降服。“你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”（太 6:33）当我们在众人之中做末后的那一位时，我们在天国是首先的。我们给予的越多，我们收获的也会越多。诗篇 37:3-5 说道：“你当倚靠耶和华而行善，住在地上，以他的信实为粮。又要以耶和华为乐，他就将你心里所求的赐给你。当将你的事交托耶和华，并倚靠他，他就必成全。”

你今天早上是抱着怎样的一种心态来祷告的？你向上帝祈求的是什么？是 “上帝啊，求你帮我功成名就，让我尽显尊荣，让我做的每件事尽都顺利；上帝啊，去为我做‘这件事’，但不要让‘那件事’发生在我身上”？还是“上帝啊，求你使用我，

求你帮助我更好地服侍；主啊，无论你要领我去何处，都求你帮助我侍奉你、荣耀你。”？

当我们错误地祷告时，我们只向上帝求了耶稣在客西马尼园祷告时所说的前半句：“倘若可行，求你叫这杯离开我！”但一个正确的祷告必须要包含耶稣说的后半句，也是最核心的部分：“然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”（太 26:39b）主耶稣所经历的苦难、悲伤、和逼迫远远大过任何上帝子民要经历的试炼，但他在客西马尼园中为我们树立了一个祷告的榜样 — 舍己，荣耀天父。

你是否学会了在祷告中与老我争战、寻求上帝的心意？我们在真正的祷告中会经历真实的属灵争战。我们里面的新人会奋力在祷告中与老我争战、抵挡老我。当我们正确地祷告时，我们会力求遵从上帝当得的宝座、也努力摆正“自己”作为上帝仆人的位置。错误的祷告却是一种妄求，它是一种充满私欲的祷告：它把“自己”抬上宝座，却把上帝当奴仆。你是否真实地经历过这样的属灵争战，是否努力地想要正确地祷告、而非错误地祷告，努力地想要带着爱心祈求、而不是带着私欲祈求？

第二十六章 坦诚且恭敬地祷告

儿子说：“父亲，我得罪了天，又得罪了你。从今以后，我不配称为你的儿子。”

——路加福音 15:21

这节经文描述了祷告这门功课中最难的一课 — 我们作为不配的祈求者，应当在祷告时开诚布公、且充满悔意。是否能做到这一点将决定我们祷告时的状态 - 是更紧张还是更放松，是依旧坐立不安还是在主里得蒙安息。让我们设想两位好友的聚会：为什么他们在相聚时能够放松、能够心平气和？这是因为他们能够开诚布公地交谈。他们向彼此坦陈自己的失败、分享自己的错误、倾吐自己的烦恼。他们可以没有顾虑地享受彼此的友谊，无需向彼此证明什么。他们信任彼此。相比之下，如果要你整个晚上都与一个论断你的人共处 — 你必须向他证明自己、必须努力满足对方的要求，你是会觉得放松愉快，还是压力重重？

个人祷告是我们与上帝单独相交的时间。你在个人祷告时是越来越紧张还是越来越放松？这些祷告时光会让你躁动不安、还是心境平和？你在祷告后会感到压力倍增还是轻松释放？如果祷告反而让我们压力重重，这是因为我们不相信上帝，也不相信祂白白赐下的恩典，觉得自己必须要向上帝证明自己。就像亚当夏娃一样，费心费力地用“无花果树的叶子”编做裙子，以掩盖自己的失败。我们在这样的祷告中，既没有对上帝的坦诚和忏悔，也没有觉得自己不配，反而竭力证明自己的价值。我们费尽心思，努力营造出一种真挚的诚意、适当的情绪、得体的话语、激动的热泪、和衷心的悔改。我们越是关注自己和自己的感觉，我们的压力就会越大。“自我”越重要，上帝就越不重要。当前者在我们祷告中所占的比重越大，我们就越会努力要在上帝面前营造一个良好的自我形象。

我们也可以这样来理解：在我们首次见到一个生人时 – 一个我们既不了解也不信任的生人时，我们会努力给对方留下好印象；但是当我们与一个朋友交谈时，我们便不需要费力展示自己，对不对？我们只需开诚布公、推心置腹地与朋友交流。你在向上帝祷告时是坦诚的吗？你有没有向上帝坦白、承认你的罪恶和不配？你有没有把自己所有的负担和问题都交给祂？当你来到上帝面前祷告时，你是选择将自己的灵魂向祂赤裸敞开，还是仍旧躲藏在自己编织的“无花果树的叶子”后？

遮掩躲藏让人焦虑，坦诚认罪使人心安。要知道，我们若在上帝里面，就能享受到无比的安息！当我们在祷告中向上帝承认（而非掩盖）自己的失败、诉说（而非隐瞒）自己的问题、打开（而非关闭）自己的心扉，我们就能在祂里面经历真正的安息。也正是在这样的时刻，我们会深刻地体会：主是我们的良友，超越一切亲朋好友，祂的心怀好似一汪无边无际的海洋，满载着爱与恩典。当福音书中的浪子向父亲细数自己一切的罪孽时，他收获了何等的安息！当他安息在父亲恩典的大爱中时，他的心又经历了何等的平安！约瑟深爱着自己的弟兄，对他们心怀恩慈，但他的弟兄们是在什么时候经历到了约瑟的爱呢？是在他们苦口婆心地证明自己是诚实正直人的时候，还是在他们向约瑟坦诚认罪、承认自己不配的时候？同样，我们在祷告中有时也会因为自己不愿承认罪过、反倒更愿意费力隐藏罪而看不到那位更大的约瑟 – 主耶稣基督的启示和他赦罪的恩典。

你相信主吗？你是否在祷告中认识到自己的不配、从而坦诚地向上帝忏悔？你越是这样祷告，你就越能经历祷告所带来的平安和喜乐，越能在上帝的独生爱子主耶

稣基督里靠近上帝的心 – 那颗白白赐下恩典的心。让我们祈求上帝的恩典，坦诚且恭敬地祷告吧！

第二十七章 为脱离根深蒂固的罪祷告

不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。

——马太福音 6:13

你有没有为脱离罪恶向上帝祷告？你是否为罪忧虑？你有没有时刻防备试探，还是你认为罪其实无关紧要？我们每个人身上或多或少都有一些根深蒂固的罪。这些罪牢牢抓住我们的心、吸引我们 — 它们不费吹灰之力便能引得我们注意，让我们轻而易举地落入它们的网罗。这些罪常常来势汹汹、以迅雷不及掩耳之势引诱我们。或许这个人身上根深蒂固的罪是常常贪恋不属于他的东西，比如别人的车或钱财；而那个人身上根深蒂固的罪是因着工作成就而产生了骄傲、或过度在意外表的虚荣。我们是有可能因为自己的某些成就或能力而生出根深蒂固的罪的。我们的罪或许是过度关注娱乐 – 比如职业体育赛事，又或许是在暴力或性方面的犯罪。简而言之，我们身上根深蒂固的罪体现在我们肉体的情欲、眼目的情欲并今生的骄傲上。

我们每个人都需要思想的严肃问题是：面对这些根深蒂固的罪，你我是在祷告中祈求上帝让我们脱离它们，还是对它们避而不谈？我们是在实践中极力避免它们，还是盛情款待它们？– 祷告与实践常常是携手合作的。如果一个人根深蒂固的罪是醉酒，他越在祷告中祈求上帝让自己脱离这个罪，他就越要努力远离那些容易让他陷入试探的人或地方。如果你身上根深蒂固的罪是贪恋财富，那么当你越认真地为脱离这个罪祷告，你就越应该竭力以上帝所赐的一切为满足，努力远离那些会挑起你欲望的人或地方。如果你身上根深蒂固的罪是淫邪的念头，那么当你越为脱离这个罪祷告，你就越应该避开那些会引诱你滋生这些想法的人、地方、或媒体。你的祷告与你的实践必须并肩同行。

你知道在祷告中“克己” – “克制自己老我的欲望”的意思吗？面对自己身上根深蒂固的罪，你是喂养它，还是竭力扼杀它？你是否经历过在祷告和实践中对抗它的挣扎？一些自称是基督徒的人自信满满地宣称，说他们自己已经战胜了所有罪恶，

但这不过是自欺欺人。如果一个士兵吹嘘自己百战百胜，这只能说明他并未亲身经历过多少战斗。有时候，恰恰是那些最令我们羞辱的失败来教会我们最有益处的功课。在这场与自己根深蒂固的罪的争战中，我们必须学会不去依靠自己的力量和决心。我们需要的是耶稣基督。我们需要在祷告中与自己的老我争战，而我们里面的新人必须在这场争战中寻求上帝的帮助。

保罗在罗马书 7 章 21 至 24 节中这样描述这场激烈的个人战："我觉得有个律，就是我愿意为善的时候，便有恶与我同在。因为按着我里面的意思，我是喜欢神的律，但我觉得肢体中另有个律和我心中的律交战，把我掳去，叫我附从那肢体中犯罪的律。我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？"每个为脱离罪恶的自我而祷告的人都会经历某些失败，但靠着上帝的恩典，他最终一定会赢得这场战争。所有像这样在祷告和实践中奋勇斗争的士兵，最终一定会在他们荣耀的大元帅主救主耶稣基督里取得胜利。这就是为什么保罗最后能够说："感谢神！靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。"（罗 7:25a）保罗确定，他在基督里一定能最终取胜。所以，让我们继续争战吧，让我们继续祷告吧 — 为脱离根深蒂固的罪而祷告吧！

第二十八章 为知足祷告

应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。

——腓立比书 4:6-7

圣经所教导的知足远不仅仅是满足于我们所拥有的财物、成就、或人际关系。圣经所教导的知足不是属世的知足，而是属天的知足，因为它是出于对上帝应许的信心。要想获得这样的知足并不容易，也无捷径可走。但与上帝一切美好的赐福一样，我们可以借着圣灵的恩典、借着坚定不移的祷告从上帝那里获得这份知足（雅 1:6）。我们在祷告中获得的知足会带给我们许多属灵的益处，而其中最大的益处或许就是我们能够经历一种平安 - 一种"出人意外的平安"。

上帝赐下的天国的应许是鼓励基督徒借着祷告来寻求知足的首要动力。我们在路加福音 12 章中看到，主耶稣乐于鼓励他的子民，让他们不要惧怕，因为天父乐意把

天国赐给他们。因为与天上用不尽的财宝相比，饮食和衣裳实在是无足轻重（路 12:33）。我们不能在担忧与焦虑中承受天国，只能通过祷告的知足和对上帝的依赖进入天国。

另一个鼓励信徒通过祷告来寻求知足的动力是：知足能在此生带给我们属灵的平安和慰藉。第十戒说，“不可贪恋”邻舍的任何东西（出 20:17）。因着内心的贪婪，人便争吵喧闹、且对上帝提出罪恶无理的要求（诗 78:18，19；见加 5:21；罗 14:17）。但“敬虔加上知足的心便是大利了”（提前 6:6）。属天的知足让我们不再关注属世的东西，而是转眼定睛于那真幸福、真满足的源头。这不代表上帝会满足我们所有的请求，也不代表我们会在天路历程中尽享属世的繁华。保罗说，知足的秘诀在于，无论信徒是处在卑贱或丰富中、饱足或饥饿中、病痛或康健中，他们都能够得到知足的恩典的扶持，度过难关。因着圣经所教导的知足，人便可以说：“我靠着那加给我力量的，凡事都能做”（腓立比书 4:13）。唯独通过祷告和等候主的恩典，我们才能获得这样的知足。

但是，我们在获得属天知足的道路上会经历重重的障碍。第一个障碍就是我们对上帝律法所持有的负面认识。我们能够认识罪，是因为圣灵通过律法让我们知罪，但是罪却趁机利用上帝的诫命来阻挠我们和上帝交通（罗 3:20；7:7-9）。罪人唯一的希望就是来到十字架下，祈求上帝的赦免，让他们因信称义。随后，在成圣的过程中，我们仍要来到上帝的施恩宝座前，祈求祂赐给我们一颗知足的心。

拦阻我们拥有属天知足的第二个障碍是我们缺乏耐心。圣经告诉我们，“患难生忍耐”（罗 5:3）。忍耐和知足紧密联系，知足是一个人历经诸多试炼和成长才能培养出的品质。如果我们临危不惧、像我们的先父那样因信坚持到底，我们就可以确信：耶稣基督一定会成全他在我们里面所做的善工。诗篇 138 篇第 8 节说：“耶和华必成全关乎我的事。耶和华啊，你的慈爱永远长存，求你不要离弃你手所造的。”（见来 6:12；10:39；腓 1:6）

因着罪性，堕落之人的心中无法自然地生出圣经所教导的知足。知足是上帝所赐的一份特别的恩典的祝福，是信徒在与上帝的交通中应该努力去寻求的。知足能加添我们的信心、增加我们信心中的喜乐，它也能给那些上帝放在我们生命中的人带去好的影响。让我们寻求圣灵的恩典，知足地祷告吧！

第二十九章 用圣经祷告

但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要将一切的事指教你们，并且要叫你们想起我对你们所说的一切话。

——约翰福音 14:26

如果我们渴望拥有一个充满活力的祷告生活，我们最需要的就是上帝的话语。在我们与主同行的道路上，圣灵自始至终都是借着圣经、在知识和真理中带领我们。我们很容易就认为，与我们的祷告生活、我们与上帝的交通相比，圣经知识是次要的。有人认为，圣经写于远古时代，早已不适用于今天这个科技发达的社会。还有人认为，读经只是一种单纯的学术活动，不是祷告之旅。但事实是，圣经会将我们祷告的火焰烧得更旺。诗篇 119:108 说道："耶和华啊，求你悦纳我口中的赞美为供物，又将你的典章教训我。"无论人的释经看起来多么有智慧，我们都必须在祷告中依靠圣灵，祂会带领我们进入一切的真理。每一个上帝的子民都必须依靠圣灵才能拥有得救的信心。

既然整本圣经都是上帝所默示的，那么圣经在祷告上是如何教导的？我们如何用上帝的应许来祷告？"用圣经祷告"又是什么意思？这些问题理应激励我们更加依赖圣灵、一生都用圣经的应许与真理来祷告。

在马太福音 6 章 9 至 13 节中，门徒们就如何祷告的问题寻问了主耶稣，他便以主祷文 - 一篇对上帝满是敬畏和依靠的模范祷文 - 来教导门徒。主祷文的结尾（"因为国度…是你的"）提醒我们，不要去寻求物质上的成功。相反，我们看到主祷文中有一部分正是表达了我们要依靠主来供应我们最基本的生活需求。主祷文提醒我们，在基督徒每日的生命中，上帝对我们的饶恕和我们对他人的饶恕就如每日的衣食一样重要（太 6:14；参见约一 1:7）只有当我们依靠上帝、真心相信祂乐意供应我们所需的一切时，我们才能学会如何正确地用圣经祷告，"因为国度…是你的"。

除了以上提到的例子，保罗的书信中还有许多用圣经祷告的例子。这位使徒不住地为教会祷告，惟愿教会能在智慧悟性上、在对基督的认识上、以及在对基督大能的盼望中成长（弗 1:15-19；腓 1:3-6；歌 1:9-10；帖前 1:2-5）。保罗相信，假教师对教会的恶意攻击必定会徒劳无功，上帝的子民一定会安然无恙。保罗之所以有这样的信心，是因为他不住地祈求上帝来带领祂的子民拥有一切智慧与悟性。

诗篇也是一本“祷告的书”。诗篇中的大部分都是用歌曲形式表现出来的祷告。吟唱、阅读、背诵诗篇可以极大地丰富我们的祷告生活。

这个世界上哪里还能找到比圣经更平实、更纯粹的智慧呢？圣经应许每一个信徒，特别是没有悟性的信徒：如果他向上帝求智慧，“主就必赐给他”（雅 1:5）。因此，让我们和保罗一起，学习用圣经来祷告吧！

不幸的是，虽然上帝常常鼓励我们祷告，但是我们仍旧可能对自己的祷告生活灰心丧气。或许你觉得自己并不渴望祷告，又或许你在不义之人兴旺时自叹徒劳。但是，圣经自始至终都没有回避过这些问题，也向我们提出了唯一的解决方法。的确，罪必定带来恶果，它让我们明白一个惨痛的教训，那就是“人种的是什么，收的也是什么。”（加 6:7）但是人性本身既不会鼓励我们去祷告，也无法像圣经一样把祷告的灵启示给我们。

让我们思想几个旧约中的例子。你可曾经历过被人不义地夺取产业、工作、或财富的悲剧？诗篇 37 篇第 7 节告诉我们，要默然倚靠上帝，耐性等候祂的拯救。但圣经同时也教导、提醒我们：不要只在经历苦难时才祷告。约伯清醒地认识到，上帝不听不义之人的呼求，因为他们没有随时求告上帝（伯 27:10）。

几个世纪后，诗人亚萨也得出了相同的结论（诗 73:27）。他在思想恶人的兴旺和安逸时，几乎快要放弃了读经祷告。但是当亚萨来到圣殿、来到上帝面前时，他又再次经历了上帝的恩典。正是在这样的时刻，他对上帝说出了整本旧约中最充满爱意的一句话之一：“除你以外，在天上我有谁呢？除你以外，在地上我也没有所爱慕的。”（诗 73:25）如果读经只是一种单纯的学术活动，那么诗人亚萨所写的不过就是一首美妙一时的诗歌。但是，正因为这首诗是上帝启示的真理，那么它所描述的就是一个信徒在祷告生活中收获的最重要的认识，即“神在万物之上、为万物之主（译者注：林前 15:28）”。保罗在罗马书 8 章中再次提及这一伟大的真理，说没有什么能“叫我们与上帝的爱隔绝”（罗 8:26，31）。毫无疑问，在基督第一次教导门徒主祷文的时候，他们也感受到了这一真理的力量。

你在如何祷告上需要教导吗？你需要鼓励来坚持祷告吗？你在如何祷告、为何祷告上需要引导吗？你需要学习怎样准确描述自己的需求吗？让我们把目光转向圣经，到圣经里去学习如何祷告吧！让我们祈求圣灵赐下智慧、帮助我们用圣经祷告。

第三十章 用心祷告

我…要用悟性祷告…

——哥林多前书 14:15

我呼求的日子，你就应允我，鼓励我，使我心里有能力。

——诗篇 138:3

我的民因无知识而灭亡。

——何西阿书 4:6

人们常常将祷告戏称为人在盲目之时的病急乱投医、一种垂死挣扎或一种迷信的仪式。这种想法是对上帝的羞辱，因为上帝已经向我们启示，祂是一位垂听和回应祷告的上帝。上帝不可被蔑视；祂不听恶人的呼求，却保守那些喜爱祂名的人（诗 34:15-16）。用心祷告和智慧一样，都是以敬畏耶和华、在祂面前谦卑为开端，且结局都是因认识上帝而平安、喜乐（参见伯 28:28；箴 1:7，3:17）。智慧是超乎一切的无价之宝，用心祷告则是帮助我们在认识上帝上竭力追求且有所收获的最佳方式（参见箴 2:5，6；雅 1：5）。

那么，带着“悟性”用心祷告又是什么意思呢？意思就是，祷告需要我们全身心的投入。我们的心灵、意志、灵魂、甚至身体姿态都要实实在在地转向上帝，与祂亲近。用心祷告的人也渴望更认识“成圣”，要“在一切善事上结果子，渐渐地多知道神。”（西 1:10）祷告把我们对上帝的认识转化成了顺服上帝的行动。我们若带着悟性、用心祷告，便是在领受上帝祝福和交通的盼望中来到上帝面前了。

我们是如何在祷告中领受关于上帝的知识呢？用心祷告能让我们受益匪浅，若没有圣灵的带领，我们在受教导时是无法收获这些益处的。上帝已经向我们应许，用心祷告会让我们在中保基督耶稣里获得力量、鼓励、和得救的确据。用心祷告不是装模作样地闭上双眼，而是开启我们灵里的眼睛，看到由上帝在圣经中启示的益处和应许构成的这副全景图。它让我们看到基督是我们被高举的大祭司，也让我们日渐强烈地感受到圣灵的同在 - 就是那位提高我们悟性、让我们愈加经历上帝旨意真理的圣灵的同在。（参见诗 103:2-5；罗 8:27，28；来 11:1）

我们若能明白什么是“不用心的祷告”，就会更清楚什么是“用心的祷告”。旧约圣经常常把不信主的人描述成“不祷告的人”，即便他们祷告，也是他们在自食

恶果时不得已才发出呼求。亚哈斯王拒绝向上帝求拯救的兆头，所以上帝允许亚述人残忍地背叛亚哈斯、并恶毒地欺凌他（赛 7:11.12；代下 28:21，22）而士师记和何西阿书这两卷书准确地道出了古以色列国遭遇苦难的原因：她忘记并弃绝了关于耶和华的知识（士 2:10，11）。每当以色列民不堪忍受仇敌的欺压时，他们便一而再、再而三地向上帝呼求。但是圣经中的这些例子不应该成为我们祷告的拦阻，因为诗篇作者告诉我们，上帝垂听并回应祷告：“然而他听见他们哀告的时候，就眷顾他们的急难，为他们记念他的约，照他丰盛的慈爱后悔。”（诗 106:44，45）

祷告不是我们在紧急情况下拨打的报警电话，我们决不应该把祷告当做打给上帝的热线电话。用心祷告是一种交通 – 是教会的头基督与他的子民在他们所立的恩约中的相互交流。信徒必须时刻认识到，自己需要上帝将自己从死亡和罪恶中拯救出来（罗 7:18，24）；他们必须不住祷告，等待主成就祂的旨意（罗 8:24）。

你还未曾开口，上帝就已知道你的需要（诗 139:4）。祂知道关于你的一切，因为祂无所不知。当大卫带着对上帝的认识祷告时（诗 139），他从上帝那里获得了极大的确据，知道上帝在一切境况中都在保守他的脚步（诗 139:12）。大卫的例子应该激励我们，要用心祷告。用心祷告能让软弱的我们变刚强，再让刚强的我们进入荣耀；它使我们和上帝紧密联结、并在愁苦中给我们安慰。我们不能将祷告视为万不得已的呼求，而是应当在更认识上帝、更认识上帝旨意的过程中不住祷告。让我们带着“悟性”用心祷告吧！（林前 14:15）

第三十一章 结尾：写给那些放弃祷告的人

凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。

——马太福音 11:28

在我们默想祷告的旅程接近尾声时，你可能感到无比地灰心丧气，因为你不得不老实承认说：“我的祷告实在是糟糕透顶。”你甚至可能沮丧绝望，“既然我的祷告如此不堪，那我就放弃祷告。”你觉得这本书前面默想篇章里的每一点似乎都在指责你、定你的罪。如果这正是你现在所处的状态，你需要转向耶稣在马太福音 11 章 28 节中所说的话：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”

如果你一直努力让自己的祷告充满信心、顺服、代祷、感恩和热切，到头却发现，自己的压力不减反增、且自己更灰心、更沮丧、更低沉，那么，你需要来听救主的这句话。如果你感到肩上的担子日益加重，发现自己的祷告一塌糊涂；如果你“劳苦担重担”，是因为你知道自己不够努力；你灰心丧气，是因为你无法挑旺自己心中的火、让自己好好祷告，那么，你需要来听基督的这句话。每当你试图祷告时，如果你发现自己里面充满了“自我”而不是上帝，发现自己的心没有定睛于上帝、而是偏离了祂，发现世上的思虑一而再、再而三地挤走永恒的需要、抢占你的心，那么你要听，听上帝的话语！这是耶稣向所有劳苦担重担的人发出的邀请，甚至可以说是他慈爱的命令，他温柔地教导他们：“到我这里来。”

让我们试想这样一位勤勤恳恳、在商界苦苦挣扎的商人，他没日没夜地工作奋斗，最终却还是无法按时偿还所欠债务的利息。经过一整年的艰苦工作，他的债务不减反增，年年如此。在追求成功的道路上，这位商人已经这样挣扎了许多年，他却始终不肯认输。这是否也是你的属灵努力的一种生动写照？你是否就是这样一位属灵上的劳动者？你虽然费尽心思、想要结出真祷告的果实，却还是在每年年终的时候欠下更多债务？当你发现自己所有的祷告都不是真祷告时，你是否觉得天旋地转、万念俱灰？耶稣的话就是对所有担子越来越重的劳苦之人说的。我们可以这样来理解基督的话：“宣布你在属灵上的破产吧。你永远也无法还清你所欠的债务。到我这里来寻求怜悯吧，我有无限的恩典。我会替你还清全部欠款，把你从一切债务中解救出来。”

“到我这里来。”不要在你自己里面寻求安息，而是“到我这里来，我就使你们得安息。” 耶稣在这里说的并不是“可能”，而是“我就” – “我一定会”。他仿佛在问：“劳苦担重担的人，你为什么还要依靠自己？你为什么还认为、还期望你自己会有办法去还清所有债务？你为什么还是更相信自己，而不是更相信我？能使你得安息的是我，不是你。到我所付的赎价中安息吧，不要以你自己的赎价为安息。你永远无法在你的祷告中获得救恩，你只有倚靠我的祷告、倚靠我作为大祭司的祷告，才能得救。这本书所提及的一切关于祷告的默想、以及书中没有讨论到的许多默想，都在我的祷告里完美地成就了。” 如果你是一个身负重担的罪人，那么“干渴的，都当就近水来！没有银钱的，也可以来！你们都来，买了吃。不用银钱，不用价值，也来买酒和奶。你们为何花钱买那不足为食物的，用劳碌得来的买那不使人饱足的呢？你们要留意听我的话，就能吃那美物，得享肥甘，心中喜乐。”（赛 55:1-2）

身负重担的灵魂哪，不要受撒旦的欺哄，不要把上帝的恩典之约变成工作之约，不要用你的行为玷污上帝的恩典，也不要说，“我努力得还不够，我的担子还不够重。”每个受到圣灵光照、认罪悔改的上帝的孩子都会承认，自己努力得还不够，自己的担子还不够重。他会心甘情愿地承认，自己里面别无良善，只有缺点和罪恶。不要相信你自己的估算、你自己的感觉，也不要用你自己的标准来判断一切。你要单单相信那位必不说谎的救主口中所说的恩典话语：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”

宣告你自己的破产，相信上帝的富足吧。我们的救恩完全取决于上帝白白赐下的恩典。我们的做工必须要被基督的做工完全遮盖，我们的祷告也必须要被他的祷告所包裹。因此，祷告吧，特别是当你想要放弃祷告的时候。我们破产的时候，正是我们需要怜悯的时候。圣灵的奇妙之工便是为一个空空的罪人和一个富足的基督牵桥搭线。救恩并非出于你为上帝所做的一切，而是稳固地来自上帝为你所做的一切。你永远也无法从你自己的祷告中找到安息。唯有基督为你所做的祷告才能拯救你的灵魂、才能保守你 - 无论是今生、还是那要在荣耀里到来的来世，保守你永在他的恩典之中。Soli Deo Gloria (荣耀归于上帝)!

附录 真祷告的三十一个标志

1. 真祷告既能让天国在人的灵魂中降临，也能让人的灵魂抬头仰望天国。

2. 真祷告是操练信心的主要方式，因为上帝所赐的一切拯救的恩典都在真祷告中汇集。它既是表达我们对上帝感恩之情的最好方式，也是最能表达我们自己谦卑的方式，还是表达我们对他人之爱的最明确的方式。

3. 真祷告是真生命，是我们属灵生命呼吸所需的空气。 汤姆·华森在形容真祷告时说，它是“灵魂靠在天父怀抱里的深呼吸”。 当虚假的祷告取代了真祷告时，连真信徒也会懒惰与倦怠。

4. 真祷告是罪人对上帝声音的回应。上帝赐下恩典，让心灵破碎的人常常祷告，而他们的祷告就是对上帝恩典的回应。 真祷告是献还给上帝的祭 - 因为人在软弱、在破碎和不配的污秽中所献上的真祷告，本就是上帝在永恒里命定、在时空中预留、并在人的灵魂经历实实在在的挣扎时成就的。

5. 真祷告是一种神圣的艺术 - 而教导这门艺术的正是那位不断叹息、不断争战的圣灵。圣灵常常使用的，是基督徒错综复杂、沾满罪污的生命中的无能为力和扎眼的“粗俗”- 祂使用这些无能为力和粗俗，在信徒身上刻画出他们尊贵救主的形象。

6. 真祷告是三一真神赐下的果实 — 圣父是命定果实、给与果实的那一位，圣子是赢得果实、完善果实的那一位，圣灵是为果实争战、内住在我们里面结出果实的那一位。

7. 真祷告用一种言语无法表达的方式，让人更明白基督的价值和罪人的不配。 因此，它是人谦卑和感恩的最主要的一个部分（参见《海德堡教理问答》第一百一十六问）。

8. 真祷告是上帝为信徒预备的武器中最强有力的武器。 清教徒托马斯·莱坦白说：“我宁愿去抵挡恶人的炮弹，也不愿抵挡义人的祷告。”

9. 真祷告不是向上帝传道。它的工作不是牵着人的手、带领人，而是去抓住上帝的手、由祂引导来引导人。

10. 真祷告更关注上帝的事，而非人的事。真祷告关注的焦点不是它自己或祷告的人，而全是上帝的荣耀和国度。人在真祷告中看向自己的内心，不是为了过度自省，而是为了将自己这个罪人一切的枯槁和败坏交出，向上交托给那全能、恩典的上帝。

11. 真祷告渴望复兴，它的盼望唯独在主里面。 当艾多奈拉姆·耶德逊辛苦作工八年、却没有任何人表明要悔改归向主时，他的宣教差会直言不讳地问他，你的心中是否还存有盼望？在耶德逊给出肯定的回答后，差会又接着问，“但是你的盼望有多大？”耶德逊回答说：“上帝的应许有多大，我的盼望就有多大。”

12. 真祷告让上帝掌权做王，它来到上帝向罪人敞开的施恩宝座前，倾心吐意、毫无保留。真祷告不是辩解，而是诉求。它不会在如何使罪人悔改信主上对主指手画脚，而是祈求祂使人悔改归信，它相信上帝的智慧远超任何前来祈求的人。

13. 真祷告的人在主面前坦陈一切，仿佛主对自己的境况一无所知。但他心里清楚地明白：主全都知道。

14. 真祷告中既有圣洁的敬畏、圣洁的亲近，也有敬虔的勇气。

15. 真祷告不是自吹自擂，而是降卑自己、高举基督。

16. 真祷告的人知道，自己的祷告既不能改变上帝、也不能改变任何事，但他同时也知道，上帝常常乐意借人的祷告来成就祂的旨意。

17. 真祷告是与上帝的交通和团契，它让我们预先品尝天上永恒交通的美好。

18. 真祷告与人激昂的豪言壮语无关，却和心灵相关 – 它是人心在上帝面前深刻的默想和安静。

19. 真祷告的人永远都不认为自己的祷告足够深刻、足够透彻、或足够敞开。

20. 我们对真祷告的忽略，就像不给电源线通电、断开计算机的连接、或使系统崩溃一样 – 我们既无法接受上帝赐下的宝贵信息、也无法献上任何有价值的信息。

21. 我们的真祷告虽以言语为载体，但它的实质却是言语无法表达的，是心声的吐露。因此，约翰•班扬提出了合理的建议：“祷告时，宁可无言地用心倾诉，也切勿无心地用言发声。”

22. 真祷告看重人的一切诉求，它不认为人的某些需要大到它无力诉求，也不认为人的某些需要小到它不屑一顾。 它既不天真地以为人有能力，也不在人的无能为力前退缩。

23. 在真祷告中，我们既能感到全能上帝的临在、又能感到人那尘土与炉灰共存的存在。 正是因为这种存在，罪人在做真祷告时当把脚上的鞋脱下来，因为他所站之地是圣地。

24. 真祷告使上帝喜悦。它把上帝自己写下的圣言和祂自己应许的圣约摆在祂面前。正如威廉•古诺所说，“祷告不过是将上帝的应许又摆在上帝面前，或者将上帝的话语变成一种诉求，在信心中‘反驳’上帝。” 约翰•特拉普也补充道：“祷告就是试验上帝的应许。”

25. 真祷告深知，它的真伪唯独要靠那位不断代祷的大祭司基督耶稣鉴定。基督用他经受的无价苦难调合了教会的祷告，将这些不完美的诉求毫无玷污、毫无皱纹地呈至圣父面前。 托马斯•亚当写道：“我将自己的祷告交到基督的手中。我既有这样一位中保，就当知没有什么祷告是奢求。哦，我们一定要在信心中大胆求告上帝，没有什么是祂不能成就的！”

26. 真祷告会提出具体的诉求，也会等待上帝具体的回应。上帝一定会回应我们的祷告 — 也许不是立即回应，但祂的延迟不代表祂的否决。圣经在提到迦南妇人第一次恳求的时候说， “耶稣却一言不答” ，不是“耶稣一个字也不听”。上帝永远不会

遗失我们的真祷告，哪怕我们自己已经遗忘了它们。 约翰·特拉普说，“对那些‘长途跋涉’、‘远赴天国’去祈求的人，上帝绝不会拒绝他们的诉求”。

27. 托马斯·亚当说，真祷告“让上帝进入人心，将罪驱赶出去……祷告是一种做工，我们要在祷告中认识上帝、要相信、要感恩、要寻求、要谦卑，如果我们没有真心、没有行动，那我们的祷告就没有任何价值…… 祷告，就是我们看到需要，渴望得帮助，最终在信靠中收获帮助……一个祷告的价值超过成百上千的奇思妙想……”

28. 真祷告是沐浴在信心之海的祷告。不论我们的祷告多么真诚，若其中没有信心，它就无法结出果实。 真祷告是真信心结出的果实，而真信心也是真祷告结出的果实。信心和祷告是情投意合的莫逆之交，它们彼此造就，只因拥有同一个目标 — 我们配受一切尊崇的三位一体上帝的荣耀。

29. 真祷告常常是简短的、频繁的、且不间断的，有时甚至只是简单的一句：“主啊，主啊……求你怜悯我”。

30. 为他人献上真祷告的人自己也会收获极大的益处，因为在祈求的过程中，他感到上帝与他同在。当我们清楚明确地为他人献上真祷告时，我们一定也不知不觉地在为自己祷告。

31. 真祷告本身就是一种喜乐，哪怕上帝给出的回应从表面上看与我们所求的大不相同。 正如威廉·古诺说的那样：“哪怕我没有得到我所祈求的恩典，能够祷告本身就是一种恩典。”如果连上帝没有允准的祷告都是好得无比的，那么得蒙上帝回应的祷告该是多么甘甜美好啊！ 约瑟夫·霍尔写道：“我们的祷告若是合益，我们就绝不会悲泣而归。因为我确信，我要么会收获我所祈求的，要么会收获我本该祈求的。”

求主教导我们祷告。